Галина Поскребышева
Энциклопедия
ПРАВОСЛАВНОЙ
КУХНИ
Энциклопедия домашней кухни

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Галина Ивановна Поскребышева – член Московской ассоциации кулинаров, член фитотерапевтического общества, член Союза журналистов России, член Международной академии авторов научных открытий и изобретений, обладательница серебряной медали ВДНХ за уникальные рецепты домашней кухни, автор публикаций в многочисленных журналах. Долгие годы Галина Ивановна Поскребышева собирала рецепты старинной русской кухни. И не просто собирала, но и обязательно готовила каждое блюдо – уточняла количество продуктов и технологию приготовления, добиваясь наилучшего вкуса и сохранения витаминов. Галина Ивановна Поскребышева ездила по монастырям и делилась накопленными знаниями: она учила квасить капусту и делать пирожки – ведь монастырский стол питает не только братию, но и паломников, а гости на Руси всегда принимались радушно. Она предлагала целые меню – в посты и праздники, в обычные дни, в среду и пятницу. Она щедро делилась всем, что узнала сама. И все эти рецепты русской православной кухни вы найдете на страницах этой книги.

- Галина Поскребышева
  - Введение
  - Постные салаты и закуски
  - Постные горячие блюда
  - Блюда с рыбой и морепродуктами
  - Блюда с мясом
  - Пасхальный стол и праздничная кухня
  - Поминальная и обрядовая кухня
  - Пироги, пирожки, расстегаи, блины и оладушки
  - Напитки – морсы, кисели, взвары, витаминные чаи
  - Приправы, соусы и подливы
  - Полезные заготовки из овощей, зелени и фруктов
  - Домашние конфеты
- notes
  - 1

Галина Поскребышева
Энциклопедия православной кухни

Введение

Пищи употреблять должно каждый день столько, чтобы тело, укрепясь, было другом и помощником душе в совершении добродетели, иначе может быть и то, что при изнеможении тела и душа ослабеет.

Из наставлений преподобного Серафима Саровского

Сколь вредно воздержание, столь вреден (или еще более) неумеренный пост. Слабость тела, происходящая от недоедания, не позволяет совершать молитвы в должном качестве и с должной силой.

Святитель Игнатий Брянчанинов

В старину обрядовые требования Православной Церкви немало способствовали нормальному режиму питания, оберегая людей как от чрезмерного переедания, так и от неоправданного истощения. Современные условия жизни очень далеки от седой старины, где закладывались традиции, в том числе и отношение к питанию. К сожалению, трудно восстановить некоторые утраченные секреты монастырской кухни, наиболее приближенной к природе, но ведь и то, что известно, остается трудно доступным. Установлено, что у человека существует генетическая предрасположенность к продуктам питания, которыми питались предшествующие поколения. Пища – это один из элементов, связывающих человека с природой, и, преднамеренно или невольно изменяя рацион питания коренным образом, можно нанести ему непоправимый вред. Достаточно на земле примеров, когда из-за резкого изменения образа существования и в том числе из-за принципиального изменения

питания, исчезали и продолжают исчезать целые народы. И наоборот, где соблюдаются многовековые традиции питания, там больше всего долгожителей.

А что такое традиционная российская кухня? Да это же и есть православная кухня, отработанная и проверенная веками, имеющая истоки в глубокой древности. Взять, к примеру, христианский обычай поста. Требования его вобрали народную мудрость, многовековые традиции, они проверены практическим опытом многих поколений. И неудивительно, что соблюдение православными христианами кратковременных и длительных постов не противоречит современным научным воззрениям на проблемы питания.

Следование традициям российской православной кухни поможет преодолеть также нехватку витаминов в повседневном питании. Ведь не секрет, что потребление овощей и зелени подавляющим большинством населения сейчас не соответствует научно обоснованным нормам и не потому, что их нет, – наши ресурсы несметны, просто люди забыли, сколько и каких овощей надо потреблять при нормальном питании. А если вспомнить о наших съедобных дикорастущих видах растений, которые регулярно потреблялись нашими предками?

В предлагаемой книге автором предпринята попытка восполнить эти пробелы, помочь хозяйкам приобщиться к богатейшим традициям отечественной кулинарии в современных условиях, да и просто помочь практическими советами и рецептами, как накормить семью в наше время, не затрачивая фантастических сумм и слишком много времени. Предлагаемые рецепты по возможности сбалансированы по содержанию витаминов и микроэлементов с учетом современных научных разработок по проблемам питания. Технология приготовления блюд и домашних заготовок, учитывая занятость современных хозяек, не содержит ненужных усложнений и излишних операций.

Установлением Православной Церкви в течение года предусмотрено более 220 постных дней. Какие же дни в православном календаре являются постными?

Прежде всего, основное правило: среда и пятница каждой недели, поскольку в среду Христос был предан, а в пятницу распят. Эти посты длятся в течение всего года, кроме Святок и сплошных седмиц, – строго постных дней (если нет особого разрешения на послабление поста). В некоторых монастырях постятся и по понедельникам (в честь Ангелов). Святая Церковь в эти дни запрещает употребление в пищу продуктов животного происхождения (мяса, молока, масла, яиц, сыра), разрешается растительная пища, постное масло и рыба. Спустя неделю после

Троицы от Недели всех святых до Рождества Христова по средам и пятницам запрещается есть не только мясную и молочную пищу, но также растительное масло и рыбу

Затем в году существуют 4 больших поста:

1) Великий пост – 40 дней; к нему присоединяется Страстная Седмица – последняя неделя перед Светлым Христовым Воскресением – Пасхой; подвижный пост.

2) Петров пост начинается через неделю после Пятидесятницы (Троицына дня) и кончается 29 июня/12 июля на Петров день; подвижный пост разной продолжительности. Петровский пост приходится на самый разгар лета: летний зной, сенокос, полевые работы. Это время, когда человеческий организм испытывает необходимость освобождения от тяжелой мясной пищи и нуждается в витаминизированной растительной.

3) Успенский – двухнедельный пост с 1/14 по 14/27 августа. Успенский пост – проводы лета, подготовка к страдной поре (жатва, сбор урожая, плодов своего труда).

4) Рождественский сорокадневный пост с 15/28 ноября по 25 декабря/7 января.

Кроме того, строго постными считаются день Воздвижения Креста Господня (14/27 сентября), день Усекновения главы ев. Предтечи и Крестителя Господня Иоанна (29 августа/11 сентября), Рождественский сочельник (24 декабря/6 января) и Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления) – 5/18 января.

Впрочем, в жизни любого человека бывают обстоятельства, которые затрудняют хранение поста (скажем, нахождение в путешествии или болезнь). Тогда в посте разрешается послабление. Пожилые, больные люди, дети (до 14 лет), а также беременные женщины освобождаются от строгого поста. Однако о мерах послабления следует советоваться со своим духовным отцом.

Во время поста многие изнуряют себя голодом, забывая о сущности поста. Рецептура постных блюд, указанных в этой книге, составлена без ущерба для здоровья, так чтобы постящиеся могли с большим усердием молиться и трудиться.

Подробные рецепты постных блюд отмечены в тексте, мы также старались указывать блюда, которые можно готовить как скоромными, так и постными.

Постные салаты и закуски

Постные салаты легко и быстро готовить, для них пригодны любые овощи и зелень, которые обогащают наш стол недостающими витаминами и минеральными солями. Салат может быть единственным блюдом скромной трапезы.

Салаты можно готовить из сырых и отварных овощей, используя при этом самые разнообразные заправки, пряности и специи, дополнительно обогащая их орехами.

Сырые овощи прекрасно сочетаются с пряно-ароматическими растениями, которые придают блюдам остроту и аромат, а также обогащают их необходимыми для организма веществами. Пряности обладают бактерицидными свойствами, улучшают работу ки шечника, способствуют лучшей усвояемости питательных элементов потребляемой пищи, благоприятно влияют на обмен веществ. Пряную зелень можно использовать как в свежем виде, так и высушенном, а также семена. Сушеные пряности и семена перед употреблением следует размолоть.

Корнеплоды, используемые для салатов, следует тщательно вымыть, очистить от кожицы и еще раз промыть в холодной воде. Овощи, имеющие механические повреждения, для приготовления сырых салатов не годятся, их лучше использовать в отварном виде. Все салаты готовят с малым количеством соли. Перед употреблением салат следует хорошо охладить.

Салаты подают в холодном виде, многие из них можно использовать в качестве гарнира. Расчет продуктов в приводимых рецептах салатов сделан на 4 порции.

Салат из сырой свеклы с черносливом и орехами

Свекла столовая – 500 г, чернослив – 200 г, орехи грецкие очищенные —100 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, укроп (семена) – 1 чайная ложка, соль – по вкусу.

Приготовление

Свеклу вымыть, очистить, еще раз вымыть, нашинковать на крупной терке. Чернослив вымыть, сварить, освободить от косточек и мелко нарезать. Лук нашинковать. Семена укропа размолоть. Все соединить, посолить по вкусу и добавить растительное масло. Хорошо размешать. Охладить. При подаче к столу посыпать толчеными грецкими орехами.

Салат из сырой моркови

Морковь – 500 г, кориандр молотый – 1 чайная ложка, перец горький стручковый – ½ чайной ложки, масло растительное и соль – по вкусу.

Приготовление

Морковь нашинковать на крупной терке, добавить молотый кориандр, горький перец, чуть-чуть посолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать, охладить.

Салат из сырой свеклы

Свекла красная столовая – 500 г, кориандр (семена) – 1 чайная ложка, перец горький стручковый – ½ чайной ложки, масло растительное и соль – по вкусу.

Приготовление

Свеклу тщательно вымыть, очистить и нашинковать. Семена кориандра размолоть. В измельченную свеклу добавить молотый кориандр, красный жгучий перец, растительное масло тщательно перемешать. Соль можно не добавлять. Вместо семян кориандра

можно добавить свежие или сухие листья базилика.

Салат из репы, моркови и лука

Репа – 200 г, лук репчатый – 200 г, морковь – 200 г, тмин (семена) – 1 чайная ложка, масло растительное и соль – по вкусу.

Приготовление

Репу и морковь вымыть, очистить и снова вымыть. Лук очистить, вымыть. Все овощи мелко нашинковать, посолить, добавить размолотые семена тмина и растительное масло, перемешать.

На Руси репу выращивали задолго до появления картофеля. Репа была основным огородным овощем, и неспроста о ней сложены сказки, упоминается она во многих народных пословицах и поговорках. Помимо ценнейших витаминов и микроэлементов, в ней содержится сульфорофан – вещество, усиливающее биосинтез противораковых ферментов.

При приготовлении блюд из молодой репы не следует срезать кожуру, так как в ней содержится много полезных веществ. Съедобна и ботва – из нее можно готовить зеленые салаты, класть в супы и окрошки, и, наконец, ботву можно высушить впрок и добавлять зимой в первые и вторые блюда, соусы, зеленное масло и творог, домашнюю выпечку.

Салат из кольраби

Кольраби – 500 г, укроп (семена) – 1 чайная ложка, тмин (семена) – 1 чайная ложка, масло растительное и соль – по вкусу.

Приготовление

Кольраби вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, хорошо перемешать с очищенными семенами тмина и укропа, растительным маслом, солью.

Салат из репы и топинамбура с репчатым луком

Репа – 300 г, укроп (зелень) – 30 г, топинамбур – 200 г, лук репчатый – 100 г, лимонный сок – 1 ст. ложка, масло растительное и соль – по вкусу.

Приготовление

Топинамбур и репу промыть, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный репчатый лук и зелень укропа, заправить растительным маслом, полить лимонным соком, перемешать.

Салат из тыквы с фенхелем и тмином

Тыква – 500 г, фенхель (семена) – 1 чайная ложка, тмин молотый (семена) – 1 чайная ложка, масло растительное и соль – по вкусу.

Приготовление

Тыкву нашинковать на крупной терке. Добавить молотые семена фенхеля и тмина, чуть-чуть посолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать.

Салат из редьки и моркови с укропом

Редька – 250 г, морковь – 250 г, укроп (семена) – 1 чайная ложка, масло растительное и соль – по вкусу.

Приготовление

Редьку и морковь вымыть, очистить, снова вымыть и нашинковать тончайшей стружкой. Добавить размолотые семена укропа, соль, растительное масло и все перемешать.

Салат овощной с медом

Репа – 300 г, морковь – 100 г, укроп (зелень) – 50 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 50 г, мед – 2 ст. ложки.

Приготовление

Репу и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Зелень укропа промыть и мелко нарезать. Все соединить, добавить растительное масло и мед, перемешать.

Салат из тыквы с хреном

Тыква – 500 г, хрен тертый – 1 ст. ложка, тмин (семена) – 1 ст. ложка, масло растительное и соль – по вкусу.

Приготовление

Тыкву очистить от кожуры и семян, нашинковать на крупной терке, добавить тертый хрен, молотые семена тмина, посолить, заправить маслом и перемешать.

Салат из репы, сельдерея и моркови

Репа – 300 г, сельдерей (корень) – 200 г, морковь —100 г, масло растительное и соль – по вкусу.

Приготовление

Овощи промыть, очистить, натереть на крупной терке, заправить растительным маслом, посолить, перемешать.

Салат из тыквы и моркови с семенами укропа и кориандра

Тыква – 250 г, морковь – 250 г, укроп (семена) – 1 ст. ложка, кориандр (семена) – 1 ст. ложка, масло растительное и соль – по вкусу.

Приготовление

Тыкву очистить от кожуры и семян. Морковь вымыть и почистить. Нашинковать тыкву и морковь на крупной терке, добавить молотые семена укропа и кориандра, посолить. Заправить растительным маслом и перемешать.

Салат луковый с капустой брокколи

Капуста брокколи – 500 г, Лук репчатый – 50 г, масло растительное и лимонный сок – по вкусу.

Приготовление

Капусту обварить кипятком, охладить и разобрать на букетики. Отдельные букетики нарезать на кусочки и смешать с нашинкованным луком. Заправить смесь растительным маслом или лимонным соком, посолить по вкусу. Стебли капусты брокколи можно затем отварить отдельно и использовать в качестве гарнира.

Салат из капусты и перца с зеленью

Капуста белокочанная – 400 г, перец болгарский сладкий (красный и зеленый) – 200–300 г, укроп (зелень) – 50 г.

Приготовление

Капусту (только верхнюю часть кочана) нашинковать. Перец нарезать кольцами. Зелень укропа мелко нарезать. Все соединить и перемешать. Заправить растительным маслом и солью, по вкусу можно добавить сок лимона.

Салат луковый с краснокочанной капустой

Капуста краснокочанная – 400 г, лук репчатый – 50 г, мед – 1 ст. ложка, масло растительное и соль – по вкусу.

Приготовление

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и смешать с мелко нашинкованной краснокочанной капустой. Смесь заправить растительным маслом и медом, посолить по вкусу.

Салат из тыквы острый

Тыква – 400 г, огурцы маринованные – 200 г, томаты красные – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, фруктовый уксус – 50 г, перец красный молотый – 2 г, укроп/ петрушка – 30 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Тыкву очистить от кожуры и семян, нашинковать на крупной терке. Огурцы нарезать кубиками, лук очистить и натереть на крупной терке. Все перемешать, посолить, добавить уксус, перец, растительное масло, измельченную зелень укропа или петрушки. Томаты вымыть, нарезать кружочками и украсить ими салат.

Салат из краснокочанной капусты с горьким перцем

Капуста краснокочанная – 400 г, сельдерей (зелень) – 100 г, перец горький стручковый – 5 г.

Приготовление

Сельдерей тонко нашинковать, капусту и горький перец мелко нарезать, все тщательно перемешать. Заправить салатным маслом с пряными травами.

Салат огуречный с зеленью

Огурцы – 400 г, кинза (зелень) – 100 г, укроп —100 г, масло растительное, соль – по вкусу.

Приготовление

Зелень тщательно промыть и мелко нарезать. Огурцы промыть, нарезать ломтиками, соединить с зеленью, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из лука-порея с зеленью

Лук-порей обладает великолепными вкусовыми качествами и целебными свойствами, что обусловлено богатым набором содержащихся в нем витаминов (каротин, Е, В1, В2, РР, С) и минеральных веществ (натрий, калий, кальций, магний, железо, сера). Невысокое содержание эфирных масел позволяет применять лук-порей в диетическом питании.

Лук-порей благотворно влияет на деятельность органов пищеварения, печени, почек, желчного пузыря. Большое содержание калия способствует выведению излишней воды из организма. Улучшает обменные процессы в организме, показан при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Лук-порей – 200 г, кинза (зелень) – 200 г, орехи толченные (ядра) – 50 г, мед – 1 ст. ложка, масло оливковое – 2 ст. ложки.

Приготовление

Лук-порей – отбеленную часть стебля – хорошо промыть, мелко нарезать кольцами. Зелень кинзы тщательно промыть и мелко нарезать. Ядра грецких орехов растолочь. Все смешать, добавив мед и оливковое масло.

Салат из лука-порея и свежих огурцов

Лук-порей – 200 г, огурцы – 400 г, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук-порей промыть и мелко нарезать. Огурцы вымыть и нарезать небольшими брусочками, смешать с луком, заправить растительным маслом, посолить по вкусу, добавив измельченную зелень укропа, петрушки или кинзы.

Салат из капустных кочерыжек

Кочерыжки капустные -0,5 кг, перец жгучий молотый – ½ чайной ложки, чеснок – 2 зубчика, масло растительное и соль – по вкусу.

Приготовление

Капустные кочерыжки очистить от волокнистой части и нашинковать, чеснок очистить и растолочь. Смешать нашинкованные кочерыжки с чесноком, заправить растительным маслом, посолить, добавить молотый горький перец, перемешать.

Салат из ревеня

Ревень (черешки) – 200 г, тыква – 500 г, сахарный песок – 100 г, цедра лимонная – 20 г, корица – 2 г.

Приготовление

Ревень (черешки) вымыть, очистить от кожицы, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см, пересыпать сахарным песком и выдержать до выделения сока. Тыкву вымыть, очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке, смешать с ревенем, когда он выделит сок. Добавить в овощную смесь натертую цедру лимона и корицу.

Салат из капусты, моркови и лука

Капуста белокочанная – 200 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, чеснок – 1 зубчик, укроп (семена) – 1 чайная ложка, масло растительное, соль – по вкусу.

Приготовление

Капусту вымыть и нарезать соломкой. Морковь вымыть и нарезать длинной тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Чеснок очистить и растолочь или нарезать очень мелко. Семена укропа размолоть. Соединить все овощи, добавить размолотые семена укропа, растительное масло и соль, тщательно перемешать.

Салат из краснокочанной капусты с витлуфом

В кочанчиках витлуфа (цикорного салата) содержатся растительные белки, жиры, углеводы и минеральные соли – калий, кальций, натрий, фосфор, железо. Витлуф благотворно влияет на пищеварение, работу печени, сердечно-сосудистую систему, повышает аппетит, улучшает обмен веществ.

Капуста краснокочанная – 250 г, витлуф – 250 г, масло растительное, уксус фруктовый или сок лимона, соль – по вкусу.

Приготовление

Нашинковать очень мелко краснокочанную капусту и витлуф, заправить растительным маслом и фруктовым уксусом, посолить и перемешать. Вместо фруктового уксуса салат можно заправить лимонным соком.

Салат из листьев репы и щавеля с отварным картофелем

Картофель – 300 г, лук репчатый – 100 г, репа (ботва) – 150 г, щавель —150 г, морковь – 100 г, масло растительное – 30 г, соль –

по вкусу.

Приготовление

Ботву репы и щавель промыть, мелко нарезать и пропассеровать. Морковь и лук очистить, промыть, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Картофель вымыть, очистить, отварить до готовности и нарезать кубиками, смешать с пассерованными овощами и пассерованной зеленью, посолить по вкусу.

Салат свекольный с яблоками

Свекла столовая – 300 г, лук репчатый – 100 г, яблоки – 200 г, ядра орехов (любые) – 50 г, лимон – ½ шт., корица – ½ чайная ложка, мед – 2 ст. ложки, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Свеклу вымыть, отварить, очистить и нарезать дольками. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами и пассеровать на растительном масле. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от сердцевины, нарезать дольками и с обеих сторон подрумянить на растительном масле. Из лимона удалить семена и нарезать мелкими кубиками вместе с кожурой. Все соединить, полить медом, посыпать корицей, добавить растолченные орехи и тщательно перемешать.

Салат из фасоли с цветной капустой

Фасоль отварная – 500 г, лук репчатый – 100 г, капуста цветная – 200 г, чеснок – 1 зубчик, укроп (зелень) – 50 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Фасоль темных сортов отварить до готовности. Лук очистить, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле.

Капусту промыть, разобрать на букетики и проварить 5 мин. Овощи смешать, добавив растолченный чеснок и мелко нарезанную зелень укропа. Посолить по вкусу. Вместо цветной можно взять капусту брокколи.

Салат из капусты, моркови и перца

Приготовление

Капусту (верхнюю половину кочана) и морковь мелко нашинковать, Перец нарезать кольцами, зелень петрушки мелко нарезать, все соединить и перемешать. Заправить салатным маслом с пряными травами.

Салат из капусты и перца с зеленью

Капуста белокочанная – 400 г, перец болгарский сладкий (красный и зеленый) – 200–300 г, укроп (зелень) – 50 г.

Приготовление

Капусту (только верхнюю часть кочана) нашинковать. Перец нарезать кольцами. Зелень укропа мелко нарезать. Все соединить и перемешать. Заправить растительным маслом и солью, по вкусу можно добавить сок лимона.

Салат из капусты с клюквой и репчатым луком

Капуста белокочанная – 400 г, клюква —100 г, лук репчатый – 100 г, эстрагон (зелень) – 50 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Лук очистить и нашинковать. Зелень эстрагона промыть и мелко нарезать. Пассеровать лук и эстрагон на растительном

масле. Капусту нашинковать, залить кипятком, выдержать в нем до остывания, затем воду слить, добавить в капусту клюкву, пассерованные лук и эстрагон, все тщательно перемешать.

Салат из капусты с топинамбуром и яблоками

Капуста белокочанная – 400 г, яблоки – 200 г, топинамбур – 100 г, морковь —100 г, эстрагон – 50 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Капусту мелко нашинковать, залить кипятком, выдержать до остывания, воду слить. Топинамбур вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нашинковать их тонкой соломкой. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Капусту, яблоки и все остальные овощи соединить, добавить измельченную зелень эстрагона и перемешать.

Салат из пассерованных овощей с рисом

Пастернак – 200 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, рис отварной – 200 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Морковь и пастернак вымыть, очистить и мелко нашинковать. Лук очистить и мелко нарезать. Измельченные овощи пассеровать на растительном масле, смешать с рассыпчатым отварным рисом, посолить по вкусу. Вместо риса можно использовать перловую крупу. Этот салат можно использовать как самостоятельное блюдо.

Салат из капусты с яблоками и свеклой

Монарда – красивоцветущее многолетнее пряно-ароматическое растение. Выведено множество сортов монарды с разнообразным ароматом: лимонным, гвоздичным, медовым и т. д. Монарда необыкновенно полезное растение – ее применяют при заболеваниях желудка, печени. Листья монарды – прекрасная приправа к мясным и овощным блюдам.

Капуста белокочанная – 400 г, рябина лесная свежая – 200 г, лук репчатый – 100 г, монарда (листья) – 50 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Лук очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Капусту крупно нашинковать, добавить в нее освобожденные от кистей ягоды лесной рябины, залить кипятком, выдержать до остывания, воду слить. Добавить в капусту с рябиной пассерованный лук и мелко нарезанные свежие листья монарды, тщательно перемешать.

Салат из капусты с яблоками и свеклой

Капуста белокочанная – 400 г, свекла столовая – 100 г, яблоки – 200 г, майоран (зелень) – 50 г, мед – 50 г, лимон – 1 шт., гвоздика – 2 шт.

Приготовление

Капусту крупно нашинковать, залить кипятком, выдержать в нем до остывания, воду слить. Свеклу вымыть, натереть на крупной терке, пропассеровать в течение 2 мин. Яблоки вымыть, освободить от сердцевины и нашинковать. Все соединить, добавить мед, растертую гвоздику, лимонный сок и мелко нарезанную зелень эстрагона, тщательно перемешать.

Икра овощная с репой и петрушкой

Репа – 300 г, морковь – 300 г, лук репчатый – 300 г ,петрушка

(коренья) – 300 г, масло растительное – 150 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Репу, лук, морковь и коренья петрушки почистить, мелко нарезать, пассеровать на растительном масле, провернуть на мясорубке, посолить и перемешать.

Салат из капусты с луком-пореем, лофантом и морковью

Лофант – многолетнее травянистое растение, обладает мятно-анисовым запахом и сладким вкусом. Тонкий и пряный аромат растения хорошо сочетается с фруктовыми и овощными салатами. Хорошо зарекомендовал себя при маринновании и консервировании овощей. Как лекарственное средство используется при болезнях желудка и кишечника, листья и стебли употребляют при простуде, болезнях крови, как противораковое и жаропонижающее средство.

Капуста белокочанная – 400 г, лук-порей —100 г, морковь — 100 г, масло растительное – 50 г, сельдерей (зелень) – 30 г, лофант анисовый (зелень) – 30 г.

Приготовление

Капусту нашинковать, залить кипятком, выдержать в нем до остывания, воду слить. Морковь очистить и нашинковать. Лук-порей, зелень сельдерея и лофанта анисового промыть, мелко нарезать и пассеровать вместе с морковью 1 мин. Соединить пассерованные овощи и зелень с капустой и перемешать.

Салат из морской капусты с репчатым луком

В морской капусте содержится много легкоусвояемого растительного белка, витамины С, D, В1, В2, РР, целая гамма полезных, необходимых организму микроэлементов, в том числе йод, калий и натрий. Морскую капусту рекомендуют как профилактическое средство против атеросклероза и как

легкое слабительное. Не менее интересна морская капуста и для кулинарии – это нежный и вкусный продукт, из которого можно приготовить много оригинальных блюд, холодных и горячих.

Морская капуста – 400 г, лук репчатый – 100 г, уксус фруктовый пли сок лимона – 50 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Морскую капусту залить большим количеством воды и варить 30 мин, воду слить, капусту промыть холодной водой в дуршлаге. Лук очистить, нарезать кольцами, пассеровать на растительном масле, соединить с отварной капустой, посолить, добавить фруктовый уксус, все перемешать. Вместо фруктового уксуса можно заправить лимонным соком.

Салат из морской капусты и сельдерея

Морская капуста – 200 г, сельдерей черешковый – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Морскую капусту варить в большом количестве воды 20–30 мин, воду слить, капусту промыть в холодной воде. Лук очистить и нашинковать. Черешки сельдерея вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Все смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Салат фруктовый с морской капустой

Морская капуста – 200 г, яблоки – 300 г, изюм -100 г, мед – 50 г.

Приготовление

Морскую капусту варить 30 мин в большом количестве воды, промыть холодной водой. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от сердцевины и нарезать соломкой. Изюм промыть в холодной воде. Все соединить, заправить медом и перемешать.

Салат из морской капусты с черносливом

Морская капуста – 200 г, чернослив – 200 г, орехи (ядра) —100 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 30 г.

Приготовление

Морскую капусту варить 30 мин в большом количестве воды, затем промыть холодной водой. Чернослив вымыть и отварить в небольшом количестве воды до мягкости, вынуть косточки, мякоть мелко нарезать. Лук очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле, посолить. Ядра орехов растолочь. Все соединить, добавить растолченные ядра орехов, перемешать.

Салат овощной с зеленью и чесноком

Капуста – 400 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 200 г, зелень петрушки – 50 г, чеснок – 50 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Капусту (нижнюю часть кочана) натереть на терке, добиваясь, чтобы кусочки были размером с рисовое зерно, залить кипятком, выдержать до остывания, затем отжать. Измельченные лук, морковь и зелень петрушки пассеровать на растительном масле, соединить с капустой, добавить очищенный и размятый чеснок, тщательно перемешать.

Салат из капусты с ревенем и черешковым сельдереем

Капуста белокочанная – 400 г, лук репчатый – 100 г, ревень (черешки) – 100 г, сельдерей черешковый – 100 г, морковь – 100 г, эстрагон (зелень) – 50 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Капусту крупно нашинковать, залить кипятком, выдержать в нем до остывания, затем воду слить, капусту отжать. Лук очистить, нашинковать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле вместе с репчатым луком 1 мин. Ревень вымыть, очистить от кожицы и тонко нарезать. Черешковый сельдерей вымыть и нарезать кусочками. Все соединить, добавить мелко нарезанную зелень эстрагона и все тщательно перемешать.

Икра овощная с томатами и сладким перцем

Томаты спелые – 300 г, перец болгарский сладкий – 300 г, лук репчатый – 300 г, морковь – 300 г, масло растительное – 150 г, перец жгучий – по вкусу, соль – по вкусу .

Приготовление

Лук очистить и нарезать, морковь вымыть, натереть на крупкой терке. Перец освободить от семян и нарезать кусочками. Томаты разрезать на дольки. Пассеровать все овощи на растительном масле 1 мин и провернуть на мясорубке, посолить, добавить мелко нарезанный кусочек горького перца и перемешать.

Икра грибная

Грибы свежие – 1 кг, лук репчатый – 300 г, перец черный молотый – ½ чайной ложки, масло растительное – 150 г, соль – но вкусу.

Приготовление

Грибы перебрать, почистить, промыть, отварить в подсоленной воде и нарезав поджарить на растительном масле вместе с луком. Затем пропустить всю массу через мясорубку, посолить, поперчить и перемешать.

Икра овощная кабачковая

Кабачки – 500 г, лук репчатый – 200 г, морковь – 200 г, сельдерей (коренья) – 200 г, масло растительное – 150 г, чеснок – 1 головка, соль – по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, нарезать кружочками и обжарить на растительном масле до мягкости. Лук, морковь, сельдерей почистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на растительном масле 3 мин. Смешать кабачки, пассированные овощи, добавить растолченный чеснок, пропустить через мясорубку, посолить и перемешать.

Винегрет с репой

Картофель – 300 г, свекла столовая – 200 г, репа – 300 г, огурцы соленые – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Для приготовления винегрета все овощи хорошо промыть, очистить от кожуры. Картофель залить крутым кипятком, отварить до готовности, нарезать кубиками. Очищенную свеклу нарезать кубиками и отварить. Лук очистить, нарезать кубиками и пассеровать на растительном масле 1 мин. Репу вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды (до половины объема, занимаемого репой) и варить до готовности под крышкой. Огурцы нарезать кубиками, лук – кольцами. Все соединить, заправить растительным маслом, посолить, аккуратно перемешать, стараясь не размять отварную

репу.

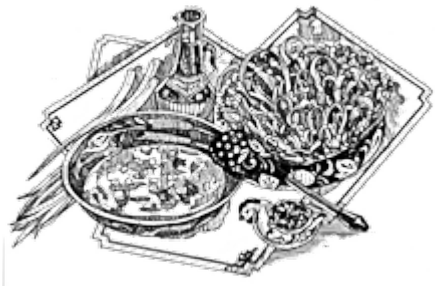
Икра овощная с грибами

Грибы свежие – 500 г, лук репчатый – 200 г, пастернак (коренья) – 200 г, морковь – 100 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Грибы перебрать, почистить, вымыть и отварить в воде. Затем порезать и поджарить на растительном масле. Лук, морковь и пастернак почистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на растительном масле 3 мин. Жареные грибы и пассерованные овощи пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Постные горячие блюда



Бульоны овощные

Овощные бульоны можно заправлять молоком, сметаной или сливками, подавать с пирожками и булочками, а можно пить из чашек и пиал как самостоятельное блюдо. Овощные бульоны просты в приготовлении, легко усваиваются, снабжают организм необходимыми питательными элементами и восполняют дефицит витаминов и минеральных веществ. Они полезны как для детей, так и для взрослых.

Овощной бульон надо уметь правильно приготовить. Овощи перед варкой рекомендуется пассеровать на сливочном масле (в постные дни – на растительном) 2–3 мин, затем залить кипятком и варить до готовности. Бульон будет вкусным и душистым, более полезным, так как многие витамины усваиваются только с жирами.

Приведем рекомендуемые наборы овощей для приготовления бульонов. Готовятся они по одной технологии. Все овощи промыть, очистить, мелко нашинковать, пассеровать на масле, залить кипятком, проварить 20 мин. Дать настояться 10 мин, посолить по вкусу. Можно подавать вместе с овощами, из которых варился бульон, а можно процедить. В приведенных рецептах предполагается, что все ингредиенты берутся на 1, 5 л воды.

- *Лук-порей – 200 г*
- *Пастернак корневой – 200 г*

• *Морковь – 200 г*

• *Лук-порей – 200 г*
• *Лук репчатый – 100 г*
• *Морковь – 200 г*
• *Зелень петрушки – 100 г*

• *Лук репчатый – 200 г*
• *Лук-порей – 200 г*
• *Петрушка корневая – 200 г*

• *Лук-порей – 300 г*
• *Сельдерей корневой – 200 г*
• *Морковная ботва – 100 г*

• *Лук-порей – 300 г*
• *Лук репчатый – 100 г*
• *Пастернак корневой – 200 г*
• *Морковная ботва – 50 г*

• *Клубни топинамбура – 400 г*
• *Лук-порей – 200 г*
• *Морковная ботва – 50 г*

• *Лук-порей – 300 г*
• *Ботва дайкона – 200 г*
• *Морковная ботва – 50 г*

• *Лук-порей – 300 г*
• *Ботва дайкона – 200 г*
• *Огуречная трава (бораго) – 100 г*
• *Лук репчатый – 200 г*

• *Морковь – 200 г*
• *Сельдерей корневой – 100 г*
• *Зелень сельдерея – 100 г*

• *Лук-порей – 300 г*
• *Ботва дайкона – 200 г*
• *Душица свежая – 50 г*

Суп из свекольных листьев и морковной ботвы

Листья свеклы – 500 г, морковная ботва – 100 г, вода – 2 л, лук репчатый – 100 г, морковный сок – 4 ст. ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук очистить и мелко нарезать. Листья свеклы и морковную ботву промыть и мелко нашинковать. Лук и зелень пассеровать на растительном масле 3 мин и выложить в кастрюлю. Залить кипятком, посолить и варить 3 мин. Перед подачей к столу заправить морковным соком.

Суп фасолевый с овощами

Фасоль – 400 г, петрушка коренья – 100 г, морковь —100 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 4 ст. ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Для супа лучше использовать фасоль белых сортов. Предварительно замоченную фасоль варят 30–40 мин. В конце варки в суп закладывают пассерованные нашинкованные лук, морковь и петрушку, предварительно вымытые и очищенные. При варке фасоли, чтобы бульон был прозрачным, кастрюлю не закрывают крышкой. При подаче к столу заправляют мелко нарезанной зеленью чабера.

Свекольник с яблоками

Свекла столовая – 300 г, яблоки – 200 г, лук-порей —100 г, пастернак (коренья) – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Яблоки и пастернак вымыть,

очистить от кожицы и сердцевины с семенами, мелко нашинковать. Лук-порей промыть и нашинковать. Все смешать и тушить 5 мин, затем выложить в кастрюлю, залить кипятком, посолить и варить 5 мин. При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и растолченный чеснок.

Суп фасолевый с вермишелью

Фасоль белая – 2 стакана, вермишель – 1 стакан, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., сельдерей или петрушка (коренья) – 1 шт., соль – по вкусу.

Приготовление

Фасоль промыть, замочить на 4 часа и отварить в той же воде. Лук, морковь и коренья вымыть, очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Затем залить их кипятком, засыпать вермишель и варить до готовности. Сняв с огня, добавить отварную фасоль вместе с отваром, посолить. При подаче к столу добавить зелень свежую или сухую.

Суп овощной с репой и спаржевой фасолью

Картофель очищенный – 400 г, фасоль спаржевая стручковая – 300 г, морковь – 100 г, репа – 200 г, лук репчатый – 100 г, *петрушка, укроп (зелень) – по вкусу.*

Приготовление

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать, залить крутым кипятком и варить до готовности. Морковь, репу вымыть и нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Фасоль промыть и нашинковать. Пассеровать морковь, лук, репу и фасоль на растительном масле и заправить кипящий бульон после того, как картофель сварится. Прокипятить суп 3 мин, снять с огня, посолить. При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Суп гороховый с овощами

Горох – 400 г, пастернак (коренья) – 100 г, морковь —100 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 25 г, чабер (зелень) – 5 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Горох перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 4 ч, отварить в этой же воде. Пастернак и морковь вымыть и почистить, мелко нашинковать. Лук очистить и мелко нарезать, смешать с морковью и пастернаком и пассеровать на растительном масле 3 мин. Горох и пассерованные овощи соединить, довести до кипения. Перед подачей к столу в тарелки добавить гренки и мелко нарезанную зелень чабера, летом – свежую, зимой – сухую.

Суп овощной с листовым салатом

Салат – 300 г, картофель – 300 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, петрушка (коренья) – 50 г, масло растительное – 30 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Салат промыть и крупно нарезать. Морковь вымыть, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле вместе с мелко нашинкованными кореньями петрушки и луком. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Залить кипящей водой и варить до готовности. Когда сварится картофель, добавить салат и пассерованные овощи и посолить. Довести до кипения и снять с огня.

Щи из савойской капусты

Савойская капуста – замечательное овощное растение. Из всех известных овощей в ней содержится самое большое

количество растительного белка, столь необходимого человеческому организму, от рождения до глубокой старости. Содержит витамины (каротин, B_6, B_2, PP, C и др.) и минеральные вещества (натрий, калий, магний, фосфор и др.). Из савойской капусты делают самые вкусные шницели и голубцы, нежнейшие щи.

Картофель – 400 г, капуста савойская – 300 г, лук репчатый – 100 г, морковь —100 г, петрушка – 50 г,

Приготовление

Картофель очистить, петрушку нарезать соломкой, залить кипятком, дать закипеть и добавить мелко нарезанную савойскую капусту и пассерованные на растительном масле овощи: нашинкованную на крупной терке морковь и мелко нарезанный репчатый лук. Посолить, проварить 5–6 мин и подать к столу, добавив в тарелки мелко нарезанную зелень.

Щи из квашеной капусты с репой

Картофель – 200 г, капуста квашенная – 500 г, репа – 200 г, чеснок – 2 зубчика, сельдерей (корень) – 100 г.

Приготовление

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности. Отдельно от картофеля отварить в небольшом количестве воды квашеную капусту. Капусту закладывают в суп раньше, чем картофель, – она дольше варится. Репу и сельдерей вымыть, очистить, мелко нарезать и пассеровать вместе с нашинкованным репчатым луком. Заправить кипящий бульон с картофелем пассерованными овощами, прокипятить не более 3 мин и соединить с отваренной квашеной капустой. При подаче к столу добавить размятый чеснок и укроп.

Щи кислые с фасолью

Фасоль – 1 стакан, капуста квашеная – 300 г, картофель – 2–3 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, пастернак коренья – 1 шт., масло растительное – 50 г, соль, сметана – по вкусу.

Приготовление

Отварить отдельно фасоль, квашеную капусту, очищенный и нарезанный соломкой картофель. Фасоль предварительно замочить. Очищенные лук, морковь и пастернак нашинковать и пассеровать на растительном масле. Все соединить (вместе с отваром) и довести смесь до кипения, посолить по вкусу. При подаче к столу добавить зелень и размятый чеснок.

Суп из чечевицы

Чечевица – 2 стакана, картофель – 2–3 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., пастернак – 1 шт., масло растительное – 50 г, кинза, орехи грецкие (ядра) – по вкусу, соль – по вкусу.

Приготовление

Чечевицу промыть, замочить и отварить в этой же воде до готовности. Лук репчатый, морковь и пастернак очистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности, затем добавить пассерованные овощи и отварную чечевицу вместе с отваром, довести до кипения, посолить. При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень кинзы, смешанную с растолченными ядрами грецких орехов.

Суп из лука-порея

Лук-порей – 500 г, картофель – 500 г, масло растительное – 75 г, морковь – 100 г, семена тмина – 1 чайная ложка, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук-порей вымыть, мелко нашинковать. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, пассеровать с измельченным луком на растительном масле 5 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипящей водой и варить до готовности. Когда картофель сварится, добавить пассерованные овощи, добавить растолченные семена тмина или укропа (не более 1 чайной ложки на порцию), посолить и довести до кипения.

Суп с репой и орехами

Картофель – 600 г, репа – 400 г, лук репчатый – 100 г, морковь —100 г, орехи грецкие (ядра) – 50 г.

Приготовление

Репу и морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать вместе с репой и морковью. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности, (кипятить суп не более 4 мин), заправив в конце варки пассерованными овощами. При подаче к столу заправить растолченными ядрами орехов.

Суп-ассорти из фасоли, гороха и чечевицы

Фасоль мелкая – 1 стакан, горох – 1 стакан, чечевица – 1 стакан, перец сладкий болгарский – 1 шт., перец горький стручковый – по вкусу, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., пастернак коренья – 1 шт., масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Сладкий перец лук, морковь, и пастернак нашинковать и пассеровать на растительном масле. Фасоль, горох и чечевицу

промыть, все замочить и отварить до готовности. Добавить пассерованные овощи, довести до кипения, посолить по вкусу. При подаче к столу заправить зеленью.

Борщ из сухофруктов

Сухофрукты – 300 г, лук репчатый – 100 г, свекла столовая – 300 г, масло растительное – 50 г, орехи грецкие – 50 гр.

Приготовление

Сухофрукты промыть, залить холодной водой, выдержать 8-10 ч, отварить и процедить отвар. Свеклу вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Спассеровать лук и свеклу на растительном масле в течение 3 мин, залить кипящим процеженным отваром и проварить 2–3 мин. При подаче к столу заправить растолченными ядрами грецких орехов (по 2 ореха на порцию) и мелко нарезанной зеленью петрушки. Можно употреблять в горячем и холодном виде.

Суп овощной на отваре из сухофруктов

Сухофрукты – 300 г, капуста белокочанная – 300 г, морковь -100 г, лук репчатый – 100 г, сельдерей коренья – 100 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Капусту нашинковать, обдать кипятком и отжать. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Пассеровать лук и коренья на растительном масле 3 мин. Сухофрукты промыть, залить холодной водой и настоять 8-10 ч. Отварить до готовности, остудить и процедить отвар. Довести отвар до кипения и залить приготовленные овощи, прокипятить еще 2–3 мин.

Окрошка с ревенем и квасом

Ревень – 400 г, квас хлебный – 1 л, морковь —100 г, яйца – 2 шт., редис – 100 г, лук зеленый – 50 г, укроп – 50 г, горчица, соль – по вкусу.

Приготовление

Ревень вымыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками и припустить в небольшом количестве воды (2 мин). Морковь вымыть, почистить, отварить и нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Редис вымыть и нарезать кружочками. Яйца отварить вкрутую, очистить, белки мелко нарезать, а желтки растереть с горчицей и солью. Подготовленные овощи и яичный белок разложить по тарелкам и залить хлебным квасом, добавляя в каждую тарелку растертые с горчицей яичные желтки и измельченную зелень укропа.

Вишневый суп

Консервированная вишня в собственном соку (без косточек) – 200 г, виноградный сок – 200 г, кефир – 200 г, перец душистый молотый – ¼ чайной ложки, мята (листья свежие) – 30 г.

Приготовление

Консервированную вишню с соком (готовую или домашнего изготовления) измельчить в миксере, смешать с виноградным соком и кефиром, добавить душистый перец. Подавать в холодном виде с измельченными листьями мяты. Вместо виноградного сока можно использовать апельсиновый.

Суп из ревеня сладкий

Ревень – 250 г, сахар —100 г, крахмал – 2 ст. ложки.

Приготовление

Ревень вымыть, очистить, нарезать на куски, отварить в воде, взбить миксером и снова довести до кипения. В кипящий суп влить разведенный в стакане воды крахмал, добавить сахар. Крахмал вливать тонкой струйкой, непрерывно перемешивая. Доведя смесь до кипения, снять кастрюлю с огня.

Суп тыквенный с сухофруктами

Тыква – 400 г, сухофрукты – 200 г, сахар —100 г, ванилин – 1 щепотка, вода -1 л.

Приготовление

Сухофрукты промыть, замочить на 3–4 ч и затем отварить в этой же воде 15–20 мин. Откинуть на сито и мелко нарезать, отвар сохранить. Тыкву вымыть, очистить от кожуры, нарезать кусочками, залить кипящей водой и варить до готовности 5-10 мин, затем добавить фруктовый отвар, измельченные сваренные фрукты, сахар, ванилин и довести до кипения.

Лук-порей жареный

Лук-порей (белая этилированная часть) – 500 г, мука/сухари для панировки – 50 г, масло растительное – 50 г, лимонный сок – 1 ст. ложка.

Приготовление

Лук-порей промыть, нарезать крупными кусками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды 3 мин. Вынуть, обвалять в муке или в сухарях и обжарить в растительном масле. При подаче к столу полить лимонным соком. Можно подавать в качестве приправы к мясу, рыбе, отварным овощам и рису Зеленую часть лука можно использовать для приготовления супов, бульонов, щей.

Суп тыквенный пряный

Тыква – 500 г, крупа манная – 2 ст. ложки, сахар- 50 г, лимон – ½ шт., гвоздика – 5 шт., корица – 1 щепотка.

Приготовление

Из лимона выжать сок. Тыкву нарезать на куски, уложить в кастрюлю, залить 750 г воды. Добавить гвоздику, корицу и корки с половины лимона. Варить до готовности. Тыкву протереть сквозь сито, отвар процедить. Манную крупу обжарить на сковороде, залить 1 стаканом воды и варить 5 мин. Соединить с протертой тыквой и процеженным отваром, добавить сахар, довести до кипения, снять с плиты и добавить отжатый ранее лимонный сок.

Жареная репа с луком

Репа – 500 г, лук репчатый – 200 г, мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 100 г, сахарный песок – 1 чайная ложка.

Приготовление

Репу вымыть, удалить хвостик и верхушечную часть с остатками ботвы, но оставить кожуру, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами, соединить с репой, пересыпать сахарным песком, перемешать, равномерно припорошить мукой. Опустить овощи в кипящее растительное масло и обжарить до золотистого цвета. Подавать к рыбе мясу, рассыпчатым кашам.

Лук репчатый жареный

Лук репчатый – 400 г, масло растительное – 50 г, мука для панировки – 50 г.

Приготовление

Лук очистить, нарезать кольцами, обвалять в муке и обжарить, перемешивая, на растительном масле. Использовать как гарнир к отварным овощам, кашам, мясу

Топинамбур жареный

Топинамбур – 500 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Топинамбур вымыть, очистить, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле, посолить. Подавать к столу с мелко нарезанной зеленью петрушки и сметаной.

Тыква, жаренная в сушеной зелени

Тыква – 500 г, зелень (сушеная) – 2 ст. ложки, мука – 50 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Тыкву вымыть, нарезать ломтиками толщиной 1 см, очистить от кожуры, семян и волокон, посолить, обвалять в мелко размолотой сушеной зелени (петрушка, чабер, майоран, сельдерей), а затем в муке. Обжарить на растительном масле с двух сторон. Подавать со сметаной.

Жареный лук-порей с яблоками

Яблоки – 500 г, лук-порей – 500 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками и пожарить на растительном масле. Лук-порей вымыть, нарезать тонкими кольцами, пассеровать на растительном масле. Все соединить, чуть присолить и перемешать. Подавать к мясу, рыбе, отварным овощам.

Лук и сладкий перец, жаренные в панировке

Лук репчатый – 400 г, перец болгарский сладкий – 400 г, сахарный песок – 2 ст. ложки, мука для панировки – 50 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Лук очистить и нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, нарезать кольцами шириной не более 0,5 см. Обсыпать овощи небольшим количеством сахарного песка, перемешать, выдержать 5 мин, пока не выделится сок, а затем, обваляв в муке, обжарить на сковороде в большом количестве хорошо разогретого растительного масла. Обжаривать небольшими порциями. Подавать как гарнир к отварному картофелю, кашам, мясу, рыбе, птице.

Тыква, жаренная с чесноком

Тыква – 500 г, масло растительное – 150 г, чеснок – 3–4 зубчика, укроп, зелень – 15 г, мука – 50 г, соль и черный молотый перец – по вкусу.

Приготовление

Тыкву вымыть, нарезать ломтиками, удалив кожуру и волокна семенной камеры, подсолить. Подождав, пока на ломтиках выступит сок, обвалять их в муке и обжарить в большом количестве растительного масла с двух сторон. Тыкву следует опускать в хорошо разогретое масло. Уложить ломтики слоями на блюдо, посыпав каждый слой толченым чесноком, черным

молотым перцем и мелко нарезанным укропом. Точно также можно пожарить кабачки и патиссоны. Молодые овощи чистить не надо.

Жареная репа с медом

Репа – 500 г, лук репчатый – 200 г, перец горький красный – ¼ стручка, масло растительное – 50 г, мед – 50 г, уксус фруктовый – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Приготовление

Репу вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить кипятком и отваривать 3 мин. Затем воду слить, репу, мелко нарезанный лук и очень мелко порезанный красный горький перец опустить в хорошо разогретое растительное масло. Обжаривать овощи 2 мин, вынуть, добавить мед, разбавленный фруктовым уксусом, перемешать. Можно подавать как гарнир к мясу.

Фасоль спаржевая с луком-пореем и сладким перцем

Фасоль спаржевая – 500 г, лук-порей (белая этилированная часть) – 200 г, перец болгарский сладкий – 200 г, петрушка (зелень) – 50 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Спаржевую фасоль и лук-порей промыть, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см и отварить в подсоленной воде. Перец вымыть, освободить от семян, нарезать кусочками размером 2 × 2 см, соединить с подготовленным луком и фасолью. Все пассеровать на растительном масле 3 мин, затем добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Баклажаны жареные

Баклажаны – 500 г, масло растительное – 150 г, яблочный уксус – 15 г, чеснок – 3–4 зубчика, мука для панировки – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать. Посолить и держать до появления сока. Затем отжать, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на растительном масле. Уложив баклажаны на блюдо, посыпать сверху тертым чесноком, сбрызнуть яблочным уксусом, поместить в холодильник на 3–4 ч. Подавать к столу в холодном виде.

Тыква, тушенная с болгарским перцем

Тыква – 1 кг, перец болгарский – 400 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 100 г, томаты – 500 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Перец вымыть, освободить от семян, нарезать соломкой и поджарить на растительном масле. Тыкву очистить, нарезать кубиками, соединить с жареным перцем и пассерованным мелко нарезанным луком. Залить кипятком и тушить на медленном огне до готовности, добавив в конце тушения обжаренные томаты. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, рыбе, птице.

Топинамбур, тушенный с тыквой

Топинамбур – 600 г, тыква – 200 г, масло растительное —100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Топинамбур вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжарить на растительном масле и уложить в кастрюлю. Туда же положить

очищенную от кожицы и семян нарезанную кубиками мякоть тыквы. Залить все 1 стаканом воды, посолить и тушить на медленном огне до готовности.

Фасоль спаржевая с кореньями

Фасоль спаржевая – 500 г, лук репчатый – 200 г, пастернак (коренья) – 400 г, морковь – 200 г, масло растительное – 75 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Коренья пастернака и моркови вымыть, почистить, мелко нашинковать на мелкой терке. Лук очистить и мелко нарезать, смешать с кореньями, пассеровать на растительном масле 3 мин, посолить. Фасоль отварить. Заправить пассерованными овощами, можно добавить растертый чеснок. Вместо кореньев пастернака можно использовать корни петрушки или сельдерея.

Гарнир из моркови

Морковь – 400 г, масло растительное/сливочное – 15 г, сахарный песок – 15 г.

Приготовление

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить кипятком на ⅓, добавить сахарный песок и растительное масло (в скоромные дни можно сливочное), поставить на огонь и тушить 10–15 мин, пока не выкипит вся вода. Следите, чтобы морковь не подгорела. Подавать с картофельным пюре, к рыбе, мясу. Точно также можно приготовить репу, корневой сельдерей, корень пастернака и петрушки.

Фасоль спаржевая острая

Фасоль спаржевая – 500 г, перец красный жгучий – ¼ стручка, лук репчатый – 300 г, морковь – 200 г, масло растительное – 75 г, чеснок – 2 зубчика, соль – по вкусу.

Приготовление

Фасоль вымыть, отварить до мягкости, залив подсоленным крутым кипятком, отвар слить. Морковь вымыть, нашинковать тонкой соломкой. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Лук и морковь пассеровать на растительном масле 3 мин и соединить с фасолью, добавив толченый чеснок и очень мелко нарезанный красный горький перец.

Гарнир из печеного лука и чеснока

Лук репчатый – 400 г, чеснок – 1 головка, масло растительное – 75 г, уксус яблочный – 1 ст. ложка.

Приготовление

Луковицы репчатого лука среднего размера очистить от шелухи, разрезать на половинки, уложить на противень разрезом вверх. На этот же противень уложить очищенные дольки чеснока. Сбрызнуть яблочным уксусом и обильно полить растительным маслом. Противень с луком и чесноком поместить в нагретую до 200 ˚С. С духовку и запечь до готовности – когда луковицы подрумянятся и станут мягкими.

Фасоль отварная с сухофруктами

Фасоль крупная белая – 500 г, курага —100 г, чернослив – 200 г, изюм —100 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 100 г.

Приготовление

Фасоль предварительно замочить на ночь, затем отварить до готовности, слить отвар, затем посолить. Курагу промыть,

отварить в небольшом количестве воды и нарезать мелкими кусочками. Чернослив вымыть, удалить косточки, отварить в малом количестве воды и мелко нарезать. Изюм промыть, обдать кипятком, выдержать 2–3 мин, откинуть на дуршлаг. Все перемешать, заправить пассерованным на растительном масле луком.

Гарнир из тыквы и корнишонов

Тыква – 600 г, корнишоны (огурчики 5–8 см) – 100 г, зелень петрушки – 50 г, уксус винный – 50 г, масло растительное – 50 г, соль и сахарный песок – по вкусу.

Приготовление

Тыкву нарезать кубиками, залить кипятком, посолить, добавить немного уксуса, довести до кипения и откинуть на сито. Остывшую тыкву выложить на блюдо, заправить растительным маслом, полить уксусом, посолить, добавить сахарный песок, посыпать мелко нарезанной зеленью и корнишонами.

Ревень запеченный

Ревень – 1 кг, сахарный песок – 300 г.

Приготовление

Черешки ревеня вымыть, очистить от кожицы, разрезать на кусочки длиной 2–3 см, уложить на противень, посыпать сверху сахарным песком и запекать в духовке не более 15 мин. Подавать в горячем или холодном виде.

Морская капуста с тушеными овощами

Морская капуста – 300 г, лук репчатый – 100 г, кабачки – 300

г, масло растительное – 50 г, морковь – 200 г, перец черный молотый – 5 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Морскую капусту отварить в большом количестве воды 30 мин, затем промыть холодной водой. Кабачки вымыть, очистить от кожицы, освободить от семян и нарезать лапшой. Лук очистить и мелко нашинковать. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Все пассеровать на растительном масле 3 мин, смешать с отварной морской капустой, посолить, поперчить, перемешать и потушить под крышкой 3–5 мин.

Рагу из овощей

Морковь – 200 г, горох (стручки зеленые) – 200 г, репа – 200 г, лук репчатый – 100 г, картофель – 200 г, масло растительное – 150 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Морковь, репу, картофель очистить, нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве воды до готовности. Зеленые стручки гороха и лук обжарить раздельно. Все смешать. Подавать как самостоятельное блюдо. В скоромные дни в рагу можно добавить натертый сыр.

Перец сладкий, фаршированный овощами

Перец болгарский сладкий – 1 кг, капуста белокочанная – 500 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 200 г, чеснок – 1 головка, масло растительное – 50 г, перец черный молотый – ½ чайной ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Перец среднего размера вымыть, срезать плодоножки, освободить от семян, залить кипятком и выдержать в нем до

остывания. Капусту мелко нашинковать, залить крутым кипятком, после полного охлаждения отжать. Лук очистить и мелко порубить. Морковь вымыть, натереть на крупной терке, смешать с луком и пассеровать на растительном масле. Затем соединить с капустой, посолить, добавить растолченный чеснок, черный молотый перец. Все перемешать. Наполнить перец приготовленным овощным фаршем, уложить на противень или большую сковороду и запечь в духовке.

Баклажаны фаршированные

Баклажаны – 1 кг, рис – 1 стакан, лук репчатый – 100 г, перец болгарский сладкий – 200 г, укроп (зелень) – 50 г, чеснок – 1 головка, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам и вынуть часть мякоти. Перец вымыть, удалить семена и мелко порезать. Лук почистить и мелко нашинковать. Вынутую из баклажан мякоть порубить, пассеровать вместе с измельченным болгарским перцем и репчатым луком на растительном масле. Рис промыть и отварить до готовности, смешать с пассерованными овощами и посолить. Начинить баклажаны, уложить на противень и запечь в духовке.

Голубцы из капусты и пастернака

Капуста – 1 кочан, пастернак (коренья) – 500 г, лук репчатый – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Корни пастернака вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, нашинковать, смешать с пастернаком и пассеровать на растительном масле. Капусту обварить кипятком, крупные листья разобрать. Мелкие капустные листья порубить для начинки, смешать с пассерованными овощами, добавив

сметану и соль. Сформировать голубцы, уложить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком, чтобы они были чуть прикрыты водой, и тушить под крышкой на медленном огне до готовности. Подавать к столу с чесночным соусом и зеленью укропа.

Голубцы из капусты и репы

Капуста – 1 кочан, репа – 500 г, лук репчатый – 200 г, чеснок – 1 головка, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук и репу очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Капусту обварить кипятком, крупные листья разобрать. Мелкие капустные листья измельчить для начинки и смешать с пассерованными овощами, добавив растолченный чеснок. Сформировать голубцы, уложить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и тушить под крышкой на медленном огне до готовности.

Голубцы с капустой, рисом и сельдереем

Капуста – 1 кочан, сельдерей – 200 г, лук репчатый – 200 г, рис – 200 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Корень сельдерея и лук почистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Капусту обварить кипятком, крупные листья разобрать. Мелкие капустные листья измельчить для начинки. Рис промыть, залить кипятком и выдержать под крышкой до остывания, откинуть на сито. Смешать мелко порезанную капусту, рис и овощи, посолить. Уложить фарш на капустные листья, сформировать голубцы, сложить их в кастрюлю, залить водой и тушить под крышкой до готовности на медленном огне.

Голубцы из капусты, моркови и красного перца

Капуста – 1 кочан, морковь – 200 г, перец болгарский сладкий – 300 г, лук репчатый – 200 г, сельдерей (зелень) – 50 г, чеснок – 1

головка, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук, морковь, перец и зелень сельдерея мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Капусту обварить кипятком, крупные листья разобрать. Мелкие капустные листья измельчить для начинки, смешать с пассерованными овощами и зеленью, добавив толченый чеснок, посолить. Из фарша и капустных листьев сформировать голубцы в виде конверта, уложить их на противень и запечь в духовке.

Голубцы в листьях квашеной капусты с начинкой из пшена, лука, моркови

Капуста квашенная – 1 кочан, пшено – 200 г, лук репчатый – 200 г, морковь – 200 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Пшено прокалить на сухой сковороде, промыть, залить кипятком (на 1 стакан крупы 2 стакана кипятка), добавить 1 ст. ложку растительного масла и довести до кипения. Затем, закрыв крышкой, оставить для остывания. Лук и морковь почистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Смешать овощи и распаренное пшено, посолить. Уложить фарш на листья, снятые с кочана заквашенной целиком капусты, сформировать голубцы, поместить их в кастрюлю, залить водой и тушить под крышкой на медленном огне до готовности.

Перец сладкий, фаршированный рисом, морковью и сливой

Перец болгарский – 1 кг, рис – 200 г, морковь – 300 г, лук репчатый – 200 г, слива – 10 шт., чеснок – 1 головка, масло растительное – 50 г, сметана – 250 г, сахарный песок – 5 чайных ложек, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук очистить, мелко нарезать. Морковь вымыть, нашинковать на крупной терке, соединить с луком, пассеровать на растительном масле. Рис отварить, откинуть на сито, смешать с пассерованными овощами и посолить. Перец вымыть, удалить плодоножку с частью мякоти, выбрать семена, залить крутым кипятком и выдержать в нем до остывания. Остывший перец наполнить приготовленным фаршем из риса и овощей. Сливы вымыть, разрезать до половины, удалить косточки и в освободившееся место всыпать по половине чайной ложечки сахарного песка. В каждый нафаршированный перец поместить в середину фарша по одной сливе, перец уложить на противень и запечь в духовке.

Голубцы с грибами

Капуста – 1 кочан, грибы – 500 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 200 г, рис – 150 г, масло растительное – 100 г.

Приготовление

Грибы (шампиньоны) промыть, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать, пассеровать с морковью на растительном масле 2 мин. Рис отварить до полуготовности. Все соединить, перемешать, посолить по вкусу. Выложить фарш на капустные листья, сформировать голубцы. Уложить их в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и тушить под крышкой примерно 30 мин. Подавать к столу можно с обжаренным в масле репчатым луком.

Голубцы из капусты, томатов и сладкого перца

Капуста – 1 кг, томаты спелые – 300 г, перец болгарский сладкий – 300 г, лук репчатый – 200 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Перец, томаты и лук нарезать и пассеровать на растительном масле. Капусту обварить кипятком, крупные листья разобрать. Мелкие капустные листья измельчить для начинки и смешать с пассерованными овощами, посолить. Сформировать голубцы, уложить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и тушить на медленном огне под крышкой до готовности.

Голубцы в свекольных листьях с начинкой из риса и овощей

Капуста —1 кочан, репа – 200 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, рис – 200 г, масло растительное – 75 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Рис отварить до полуготовности. Лук очистить и мелко нарезать, репу и морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Овощи соединить и пассеровать на растительном масле, добавить рис, посолить и перемешать. Сформировать голубцы, уложить в кастрюлю и тушить под крышкой до готовности.

Голубцы с грибами и капустой кольраби

Капуста белокочанная – 1 кочан, шампиньоны – 300 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, капуста кольраби – 400 г, масло растительное – 100 г.

Приготовление

Капусту обварить кипятком, крупные листья отбить. Мелкие капустные листья измельчить для начинки. Капусту кольраби очистить, натереть на крупной терке. Грибы, лук и морковь измельчить и пассеровать отдельно. Подготовленные грибы и овощи соединить с капустой кольраби, тщательно перемешать и посолить по вкусу. Заворачивая по 1–2 ст. ложки приготовленного фарша в капустный лист, сформировать голубцы в виде конверта, уложить в кастрюлю, залить кипятком, посолить и тушить под крышкой до готовности. Подать со сметаной. Можно использовать и другие грибы, но, в отличие от шампиньонов, перед жаркой их необходимо отварить.

Голубцы с сельдереем

Капуста – 1 кочан, сельдерей (корень) – 500 г, лук репчатый – 200 г, морковь – 200 г, масло растительное – 100 г, рис – 200 г.

Приготовление

Сельдерей и морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все овощи пассеровать на растительном масле 1–2 мин. Рис отварить до полуготовности, затем соединить с овощами, посолить и перемешать. Сформировать голубцы в виде конверта, уложить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и тушить до готовности. Подавать к столу с репчатым луком, обжаренным до золотистого цвета.

Котлеты картофельные с зеленым луком

Картофель – 500 г, лук зеленый – 200 г, петрушка – 50 г, мука – 1 ст. ложка, панировка – 2 ст. ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Зелень промыть и мелко порезать. Лук очистить, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Картофель отварить и в горячем виде протереть сквозь сито, соединить с зеленью и луком, добавить соль и муку, хорошо размешать. Когда картофель остынет, сформировать котлеты, обвалять в панировке и жарить на растительном масле.

Котлеты картофельные с сушеными грибами

Картофель – 500 г, грибы сушеные – 100 г, лук репчатый – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Грибы замочить на 2–3 ч, отварить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле вместе с мелко нарезанным репчатым луком. Картофель отварить и в горячем виде протереть сквозь сито, затем смешать с грибами и луком. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и жарить на растительном масле.

Котлеты картофельные с грибами

Картофель – 1 кг, грибы – 50 г, лук репчатый – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Свежие грибы, не требующие предварительного отваривания (шампиньоны, белые, подосиновики, подберезовики, лисички идр.), перебрать, почистить, промыть, мелко нарезать и пожарить. Нашинкованный лук жарить отдельно. Отварной очищенный горячий картофель протереть сквозь сито, смешать с грибами и луком, посолить. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и жарить на растительном масле.

Каша манная с сухофруктами

Правильно приготовленная каша – это сказочное блюдо, даже если она сварена на воде. Прежде всего, следует прокалить крупу на сухой сковороде до золотистого цвета, перемешивая, чтобы не подгорела, тогда каша будет и душистой и полезной. А если добавить в нее немного отрубей, то каша обогатится и ценными витаминами.

Каши, рецепты которых приведены в книге, можно подавать к столу и как гарниры к мясным блюдам, и как самостоятельные блюда.

Крупа манная – 100 г, вода – 0,5 л, курага – 50 г, чернослив – 50 г, сахарный песок – 50 г, отруби – 1 ст. ложка.

Приготовление

Манную крупу прокалить на сухой сковороде, смешать с отрубями, залить кипящей водой, добавить 1 ст. ложку сахара, посолить, варить до готовности. Чернослив (без косточек) и курагу вымыть, припустить в небольшом количестве воды с сахаром и добавить в кашу при подаче к столу.

Каша гречневая с курагой и черносливом

Крупа гречневая – 250 г, курага —100 г, чернослив —100 г, орехи (ядра) – 100 г, масло растительное – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Приготовление

Гречневую крупу (ядрицу иди продел) прокалить на сковороде и добавить, пока она не остыла, 1 ст. ложку масла, перемешать. Чернослив и курагу тщательно промыть и отварить раздельно в небольшом количестве воды. Отваренные сухофрукты порезать на кусочки, предварительно удалив из чернослива косточки. Смешать крупу с сухофруктами, залить все крутым кипятком, посолить и варить под крышкой на медленном огне до готовности. В готовую кашу добавить орехи.

Каша пшенично-гречневая с овощами

Крупа пшеничная мелкая – 200 г, крупа гречневая, ядрица – 200 г, лук репчатый – 100 г, морковь —100 г, петрушка (коренья) – 50 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук, морковь и петрушку очистить, вымыть, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Пшеничную и гречневую крупу смешать, прокалить на сухой сковороде, залить крутым кипятком. Когда крупа разбухнет, поставить на медленный огонь. Готовую кашу смешать с пассерованными овощами. При подаче к столу кашу можно посыпать растолченными грецкими орехами.

Каша пшеничная

Крупа (мелкая пшеничная) – 300 г, масло растительное – 25 г, отруби пшеничные – 2 ст. ложка.

Приготовление

Прокалить крупу на сухой сковороде, добавить 1 ст. ложку масла, тщательно перемешать. Засыпать в кастрюлю, залить кипятком, посолить и, не перемешивая, варить на медленном огне до готовности. Приготовленная таким образом каша должна получиться рассыпчатой. Можно добавить в крупу 1 ст. ложку прокаленных отрубей или в готовое блюдо положить проростки пшеницы. При подаче к столу кашу можно посыпать очищенными и измельченными семенами тыквы.

Каша рисовая с овощами

Рис отварной – 300 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, зелень петрушки или сельдерея – 100 г, орехи (ядра) – 100 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Рис промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и промыть. Для каши лучше брать рис удлиненной формы (не разваривающийся). Лук репчатый очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой, спассеровать на растительном масле вместе с репчатым луком. Зелень промыть, мелко нарезать, спассеровать на растительном масле. В готовый отварной промытый рис добавить пассерованные овощи и зелень, тщательно перемешать. В кашу можно также добавить мелко нарезанную и пассерованную на растительном масле пекинскую капусту (200–300 г), либо букетики отваренной в подсоленной воде цветной капусты или капусты брокколи (200 г). Подавать такую кашу можно в горячем и холодном виде. При подаче к столу украсить размолотыми орехами.

Каша овсяная с овощами

Крупа овсяная – 200–300 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, петрушка (коренья) – 50 г, масло растительное – 50 г, семена тыквы – 1 ст. ложка на порцию, соль – по вкусу.

Приготовление

Петрушку и морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, лук очистить и мелко нарезать. Все овощи пассеровать на масле. Недробленую овсяную крупу хорошо промыть, прокалить на сухой сковороде, добавить 1 ст. ложку масла, перемешать, залить крутым кипятком и оставить до набухания (можно на ночь). Затем поставить на огонь и варить до готовности. Смешать с овощами. При подаче к столу кашу можно посыпать очищенными и измельченными тыквенными семечками.

Каша гороховая комбинированная

Горох лущеный – 1 стакан, крупа перловая – 1 стакан, лук репчатый – 100 г, морковь —100 г, масло растительное – 75 *г, соль – по вкусу.*

Приготовление

Горох промыть и замочить в воде на несколько часов. Перловую крупу обжарить на сухой сковороде и смешать с 1 ст. ложкой растительного масла. Залить крутым кипятком и оставить на 4 часа. Лук и морковь почистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на масле. Положить все в кастрюлю, перемешать, залить кипятком, посолить и варить до готовности на медленном огне. Вместо гороха можно использовать чечевицу.

Каша перловая с грибами и овощами («русский плов»)

Крупа перловая – 250 г, грибы – 300 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 75 *г, соль – по вкусу.*

Приготовление

Свежие грибы (лучше шампиньоны или вешенки) перебрать, тщательно промыть, погружая их в соленую воду, ополоснуть холодной водой и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нашинковать. Овощи и грибы раздельно пассеровать на растительном масле. Перловую крупу прокалить на сковороде, залить крутым кипятком, дать разбухнуть. Затем поставить на медленный огонь и варить до готовности. Смешать кашу с пассерованными овощами и грибами и подать к столу.

Каша ячневая с овощами и свежими грибами

Крупа ячневая – 1 стакан, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, грибы свежие – 200 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Свежие грибы (лучше шампиньоны или вешенки) перебрать, тщательно промыть, погружая их в соленую воду, ополоснуть холодной водой и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нашинковать. Овощи и грибы раздельно пассеровать на растительном масле. Перловую крупу прокалить на сковороде, залить крутым кипятком, дать разбухнуть. Затем поставить на медленный огонь и варить до готовности. Смешать кашу с пассерованными овощами и грибами и подать к столу.

Каша ячневая с овощами и свежими грибами

Крупа ячневая – 1 стакан, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, грибы свежие – 200 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Крупу обжарить на сухой сковороде и смешать с 1 ст. ложкой растительного масла. Лук и морковь почистить, вымыть, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Грибы почистить, вымыть, отварить в подсоленной воде, мелко нарезать и обжарить

на растительном масле. Грибы и овощи смешать с обжаренной крупой, залить кипятком, подсолить и варить на маленьком огне, пока не сварится крупа.

Плов с крапивой

Крапива – 300 г, лук репчатый – 200 г, морковь – 200 г, масло растительное – 100 г, рис/перловка – 400 г, чеснок – 1 зубчик, соль, перец черный молотый – по вкусу.

Приготовление

Крапиву промыть, бланшировать в кипящей воде 2 мин, мелко нарезать. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Смешать крапиву, морковь и лук, пассеровать на растительном масле 3 мин. Отварить в воде рис или перловку, (перловку предварительно замочить), воду слить, промыть горячей водой и смешать с крапивой и овощами, добавить соль, молотый перец и растолченный чеснок, перемешать и подавать к столу.

Каша перловая с кореньями

Крупа перловая – 1 стакан, лук репчатый – 100 г, пастернак (коренья) – 200 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Крупу обжарить на сковороде, смешать с 1 ст. ложкой растительного масла, залить крутым кипятком и оставить на 4 часа. Пастернак и лук мелко нарезать, пассеровать на растительном масле, смешать с набухшей крупой и варить на медленном огне до готовности.

Блюда с рыбой и морепродуктами

Рыба – один из важнейших продуктов питания. Белков в рыбе не меньше, чем в мясе, аминокислотный состав более удачно сбалансирован, легче переваривается, почти полностью усваивается в желудочно-кишечном тракте. По питательности рыба не уступает мясу.

Кроме того, рыба – богатейший источник витаминов А, B_1 , B_2 , B_{12} , РР, D, пантотеновых кислот и минеральных солей (калий, натрий, фосфор, магний, сера, хлор, железо, йод). Особенно много йода в морской рыбе.

Салат овощной с кальмарами и крапивой

Кальмары – 200 г, картофель отварной – 200 г, морковь – 100 г, огурцы свежие – 100 г, крапива свежая – 200 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Крапиву промыть, отварить, отжать и мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, отварить раздельно, очистить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть и нарезать. Кальмары залить кипятком, выдержать до остывания, очистить от пленок, промыть холодной водой, нашинковать соломкой и пассеровать 5 мин на растительном масле вместе с нарезанной крапивой. Все смешать, посолить по вкусу.

Салат из репы с рыбой

Репа – 400 г, картофель – 200 г, рыба отварная – 200 г, морковь —100 г, лук репчатый – 100 г, чеснок – 50 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Картофель, репу и морковь отварить, очистить и мелко нарезать. Лук очистить и мелко нашинковать. Чеснок очистить и размять. Все соединить, заправить растительным маслом, посолить и перемешать. Уложить сверху на салат отварную рыбу, освобожденную от костей.

Салат из морской капусты с сельдью

Морская капуста – 300 г, сельдь соленая – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Морскую капусту варить в большом количестве воды 20–30 мин, промыть холодной водой. Сельдь освободить от костей, филе нарезать кусочками. Лук очистить и нашинковать. Все соединить, заправить растительным маслом, перемешать.

Салат из морской капусты с рыбой и картофелем

Морская капуста – 200 г, рыба (любая) – 200 г, картофель – 200 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, майонез – 100 г, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Морскую капусту варить в большом количестве воды 20–30 мин, промыть холодной водой. Картофель и морковь вымыть, отварить (раздельно), очистить и нарезать кубиками. Рыбу

разделать, отварить, освободить от костей и нарезать кусочками. Лук очистить и нашинковать. Все соединить, заправить майонезом и перемешать. В постные дни можно заправить растительным маслом.

Селедка для постящихся с капустой и зеленью

Сельдь – 300 г, капуста белокочанная или краснокочанная – 200 г, сельдерей или петрушка (зелень) – 100 г, лук репчатый фиолетовый – 100 г, масло растительное – 100 г, лимонный сок – по вкусу.

Приготовление

Лук репчатый фиолетовый (или любой другой сладкий лук) очистить, мелко нарезать, спассеровать на растительном масле. Капусту мелко нашинковать, заправить свежеотжатым лимонным соком и смешать с пассерованным репчатым луком. Зелень промыть, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле. Селедку выпотрошить, удалить голову и плавники, снять кожу, освободить от костей. Подготовленную тушку нарезать кусочками. На селедочницу уложить слой капусты с луком, затем слой селедки и на него слой пассерованной зелени. Вместо репчатого лука можно взять мелко нарезанный зеленый лук-перо, но пассеровать его не надо.

Винегрет с сельдью

Картофель – 300 г, свекла столовая – 200 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, сельдь соленая – 200 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Подготовить овощи для винегрета. Для приготовления винегрета все овощи хорошо промыть, очистить от кожуры. Картофель залить крутым кипятком, отварить до готовности, нарезать кубиками. Очищенную морковь нарезать кубиками,

положить в кастрюлю, залить кипящей водой – примерно на *Ys* от занимаемого морковью объема, добавить 1 ст. ложку растительного масла и 1 чайную ложку сахарного песка, варить до готовности на медленном огне примерно 20–25 мин. Очищенную свеклу нарезать кубиками и отварить так же, как и морковь, но отдельно от нее. Лук очистить, нарезать кубиками и пассеровать на растительном масле 1 мин.

Сельдь очистить, освободить от костей и нарезать тонкими ломтиками. Соединить овощи и селедку, заправить маслом, посолить и перемешать. Вместо сельди можно использовать любую другую соленую рыбу.

Селедка «под шубой»

Сельдь – 300 г, свекла —100 г, морковь —100 г, лук репчатый – 100 г, майонез – 100 г, яйца – 4 шт.

Приготовление

Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке, смешать с майонезом. Морковь вымыть, очистить, отварить и также натереть на крупной терке и смешать с майонезом. Лук репчатый очистить, мелко нарезать, обдать кипятком, выдержать до остывания, воду слить. Яйца отварить вкрутую, очистить, нарезать мелкими кубиками, отделив белки от желтков. Селедку выпотрошить, снять кожу и выбрать косточки, нарезать кусочками. Если селедка сильно соленая, то ее предварительно вымочить в чайной заварке. На селедочницу уложить равномерно слой репчатого лука, затем сплошным слоем кусочки селедки. На селедку уложить смешанную с майонезом морковь и свеклу, укрыв ее полностью равномерным слоем. Блюдо будет выглядеть более привлекательным, если морковь и свеклу не смешивать, а уложить раздельными полосами. Сверху посыпать все измельченными яйцами. Для красоты белок и желток также можно разместить раздельными полосами.

В морковь и свеклу можно добавлять размятые дольки чеснока по вкусу. Вместо репчатого лука можно взять любой мелко нарезанный зеленый лук.

Винегрет с пастернаком и кальмарами

Картофель – 300 г, пастернак (коренья) – 250 г, кальмары – 200 г, морковь – 250 г, огурцы соленые – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Подготовить овощи для винегрета. Пастернак вымыть, очистить, нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве воды под крышкой. Отварить морковь, лук мелко нарезать. Кальмары залить кипятком и очистить от пленок, мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Все овощи соединить, полить растительным маслом, аккуратно перемешать.

Винегрет с морской капустой

Морская капуста – 300 г, картофель – 300 г, огурцы соленые – 200 г, морковь – 200 г, лук
репчатый – 100 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Морскую капусту варить в воде 30 мин и промыть холодной водой, картофель и морковь вымыть, отварить (раздельно), очистить, нарезать ломтиками или кубиками. Лук очистить и нарезать кольцами. Соленые огурцы – кубиками. Все соединить, заправить растительным маслом, посолить и перемешать.

Винегрет с фасолью и мидиями

Картофель – 300 г, свекла столовая – 200 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, фасоль – 200 г, огурцы соленые – 200 г, мидии – 200 г, масло растительное – 125 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Подготовить овощи для винегрета. Огурцы вымыть и нарезать кубиками. Картофель, свеклу, морковь вымыть, отварить,

очистить и нарезать кубиками. Лук мелко порезать. Добавить отварные мидии. Фасоль промыть, залить водой и вымочить в ней 4 ч. Затем варить в этой же воде до готовности при открытой крышке (следить, чтобы фасоль не разварилась). Все подготовленные ранее овощи соединить с фасолью, полить растительным маслом, осторожно перемешать.

Суп овощной с кальмаром

Кальмары – 300 г, сельдерей черешковый – 200 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, картофель – 300 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Кальмара залить кипятком, очистить от пленок. Нашинковать. Морковь, сельдерей и репчатый лук нашинковать и пассеровать на растительном масле (не более 2–3 мин). Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности, добавив в конце варки пассерованные овощи и кальмары.

Суп вермишелевый с кальмаром

Кальмары – 300 г, вермишель -100 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 100 г, масло растительное – 30 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать. Кальмара подготовить, как описано в предыдущем рецепте. Пассеровать кальмара и овощи на растительном масле 3 мин, залить все кипятком, довести до кипения, заправить вермишелью и варить до готовности вермишели.

Суп рисовый с кальмаром

Кальмары – 300 г, рис – 1 стакан, лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, томаты свежие – 200 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Кальмара подготовить, как описано в предыдущем рецепте. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Томаты вымыть и нарезать дольками. Подготовленные овощи пассеровать на растительном масле 2–3 мин. Рис промыть, замочить на 10–12 ч, залить кипятком, отварить до готовности, добавить пассерованные овощи и кальмары, добавить кипяток до нужного объема, прокипятить 2–3 мин, посолить.

Суп из кальмара с яйцами

Кальмары – 300 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 200 г, сельдерей (коренья) – 100 г, яйца – 2 шт., масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Кальмара подготовить, как описано в предыдущем рецепте. Сельдерей, морковь и лук очистить, нашинковать и пассеровать 2 мин. Смешать кальмары и пассерованные овощи, залить кипятком, довести до кипения, влить тонкой струйкой, перемешивая, взбитые яйца. Прокипятить 2–3 мин, посолить.

Каша перловая с кальмарами и овощами

Крупа перловая – 2 стакана, кальмары – 300 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 200 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Кальмары залить кипятком, выдержать до остывания,

очистить от пленок и промыть холодной водой, нашинковать соломкой и пассеровать 5 мин на растительном масле. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, лук очистить и мелко нарезать. Пассеровать морковь и лук на растительном масле 2–3 мин. Крупу прокалить на сковородке, засыпать в кастрюлю, залить кипятком и выдержать до разбухания, затем поставить на огонь и варить на медленном огне под крышкой до готовности. Готовую кашу соединить с кальмарами и овощами, посолить и перемешать.

По такому же рецепту можно сварить кашу из риса, овсянки, пшена и пшеничной крупы.

Суп из кальмара с домашней лапшой

Кальмар – 300 г, пастернак коренья – 100 г, морковь – 100 г, масло сливочное – 75 г, яйцо – 1 шт., мука пшеничная – 1 стакан, соль – по вкусу.

Приготовление

Кальмара вымыть, обдать крутым кипятком, выдержать до остывания, промыть прохладной водой, снять и удалить пленки и нашинковать. Чем тоньше нарезка, тем вкуснее будет суп. Пастернак и морковь вымыть, почистить и мелко нашинковать, соединить с кальмаром и пассеровать на сливочном масле 3 мин. Затем все выложить в кастрюлю, залить кипятком, подсолить и варить 10 мин, после чего заправить предварительно приготовленной домашней лапшой и варить еще некоторое время, пока лапша не всплывет на поверхность.

Тесто для домашней лапши *готовят, замешивая муку на 1 яйце с добавлением 2 ст. ложек*

воды, 1 чайной ложки сливочного масла и щепотки соли. Хорошо вымешанное тесто

раскатывают в тонкий лист, сворачивают в рулон и нарезают из него тонкую длинную

соломку. Чем тоньше раскатывается лист для лапши, тем вкуснее суп.

Суп рыбный со снытью и сметаной

Сныть обыкновенная – многолетнее травянистое растение. Из молодых побегов и листьев сныти можно готовить салаты, гарниры, соусы, приправы, добавлять их в первые и вторые блюда, варить щи, борщи, супы. Листья сныти, содержащие витамины, в том числе витамин С, микроэлементы и другие полезные вещества, заготавливают на зиму, заквашивая их, как капусту. Высушенные и растертые в порошок листья – хорошая сухая приправа.

Рыба – 500 г, сныть (зелень) – 200 г, крапива (зелень) – 200 г, лук зеленый – 50 г, сметана —100 г, картофель – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Зелень крапивы и сныти обдать кипятком, отжать, мелко нарезать, соединить с мелко нарезанными зеленым луком, залить сметаной и потушить. Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкой соломкой, отварить вместе с нарезанной кусочками рыбой. Затем соединить с тушеной зеленью, довести до кипения, посолить.

Суп рыбный с фрикадельками

Рыба (филе) – 500 г, яйца – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, укроп (зелень) – 10 г, перец душистый (горошек) – 5 шт., перец черный молотый – на кончике ножа, лавровый лист – 1 шт., соль – по вкусу.

Приготовление

Рыбное филе пропустить через мясорубку, добавить яйца, муку, мелко нарезанную зелень укропа, черный молотый перец и соль, всю массу тщательно перемешать и сформировать из нее клецки (фрикадельки). Клецки забросить в кипящий рыбный бульон, положив в него нашинкованный репчатый лук, морковь, душистый перец, лавровый лист. Варить до готовности и в конце варки посолить по вкусу. Рыбный бульон варить из оставшихся после разделки рыбы костей, хребта, хвостов, плавников и голов. Жабры должны быть удалены.

В летнее время вместо репчатого лука лучше использовать зеленый.

Суп рыбный с черемшой

Рыба – 500 г, картофель – 200 г, лук репчатый – 50 г, черемша – 200 г, сельдерей (зелень) – 50 г, морковная ботва – 30 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук очистить и нашинковать. Зелень черемши, сельдерея, морковную ботву вымыть, мелко нарезать. Рыбу разделать, нарезать кусочками и обжарить на растительном масле вместе с репчатым луком и мелко нарезанной зеленью. Картофель вымыть, очистить и нарезать мелкой соломкой. Все соединить, залить кипятком, варить до готовности, затем добавить измельченную зелень черемши, довести до кипения и посолить. Подавать к столу со сметаной.

Суп рыбный с рисом

Рыба – 500 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, репа – 50 г, масло растительное – 100 г, рис— 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук, морковь и репу очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Рыбу, освобожденную от костей, нарезать кусочками. Рис обжарить на сухой сковородке, соединить с приготовленной рыбой, пассерованными овощами, залить кипятком и варить 20 мин. В конце варки посолить. При подаче к столу заправить сметанным соусом с чесноком.

Суп рыбный со щавелем

Рыба – 500 г, картофель – 200, лук репчатый – 50 г, сельдерей (зелень) – 10 г, свекольная ботва – 300 г, щавель – 200 г, масло растительное – 100 г, сметана, соль – по вкусу.

Приготовление

Рыбу разделать и нарезать кусочками. Лук очистить и мелко нашинковать. Сельдерей и свекольную ботву промыть и мелко нарезать. Рыбу зелень и лук пассеровать на растительном масле, залить кипятком, положить нарезанный соломкой картофель и варить до готовности. Затем добавить мелко нарезанный щавель и довести до кипения, посолить. Подавать со сметаной.

Суп рыбный со свекольными листьями

Рыба – 500 г, свекольные листья – 300 г, морковная ботва – 30 г, петрушка (зелень) – 20 г, лук зеленый – 50 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Зелень промыть, высушить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой, соединить с пассерованной зеленью, залить кипятком, довести до кипения. После закипания добавить нарезанную кусочками рыбу и варить до готовности. В конце варки посолить. При подаче к столу заправить сметанным соусом с чесноком.

Суп рыбный с крапивой

Рыба – 500 г, крапива молодая – 300 г, морковная ботва – 30 г, лук зеленый – 50 г, масло растительное – 100 г, сметана —100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Молодую зелень крапивы обдать кипятком, отжать и порубить. Морковную ботву и зеленый лук вымыть, мелко нарезать, смешать с мелко порубленной крапивой и пассеровать на растительном масле. Рыбу разделать, залить кипятком, отварить до готовности, добавить пассерованную зелень, довести до кипения, посолить. Суп можно заправить сметаной или свежими сливками.

Вместо свежей или свежемороженой рыбы в этом и следующем рецептах можно использовать рыбные консервы.

Суп рыбный с ячневой крупой

Рыба – 500 г, крупа ячневая – 100 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, петрушка – 50 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Репчатый лук, морковь и коренья петрушки нашинковать и пассеровать на растительном масле. Крупу обжарить на сковороде, залить крутым кипятком, добавить пассерованные овощи и нарезанную кусочками рыбу, варить до готовности. В конце варки посолить.

Суп рыбный с морской капустой

Рыба – 600 г, яйца – 1 шт., морская капуста – 300 г, масло растительное – 50 г, картофель – 300 г, морковь —100 г, лук репчатый – 100 г, *соль – по вкусу.*

Приготовление

Морскую капусту варить 30 мин в большом количестве воды, затем промыть холодной водой. Лук очистить и нашинковать. Морковь вымыть, очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле вместе с луком и отваренной морской капустой. Картофель вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой. Рыбу разделать, вымыть и нарезать крупными кусками.

Подготовленные картофель и рыбу залить кипятком и варить до готовности, затем заложить пассерованную морскую капусту, лук и морковь, прокипятить 5 мин. Заправить суп яйцом, вливая его тонкой струйкой и перемешивая при этом суп, чтобы яйцо заварилось мелкими хлопьями, посолить.

Суп из трески

Филе трески – 500 г, картофель – 300 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, пастернак – 50 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Репчатый лук, морковь и коренья пастернака очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Филе трески нарезать порционными кусками, соединить с пассерованными овощами, залить крутым кипятком и варить до готовности. В конце варки посолить.

Скумбрия в горшочке

Скумбрия – 300 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, укроп (зелень) – 20 г, сметана – 2 ст. ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать кольцами. У скумбрии снять кожицу, нарезать кусочками. Уложить в горшочек слоями скумбрию, морковь и лук, пересыпая мелко нарезанным укропом, посолить по вкусу, залить сверху сметаной, накрыть крышкой и запечь в духовке.

Рассольник рыбный

Рыба (скумбрия, ставрида, сельдь, салака) – 500 г, огурцы соленые – 200 г, картофель – 200 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, петрушка (коренья) – 50 г, эстрагон (зелень) – 50 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук очистить и нашинковать. Морковь и петрушку вымыть, очистить и нашинковать. Рыбу вымыть, выпотрошить, отделить головы, хвост и плавники, вынуть хребет и кости, оставшуюся мякоть (филе) нарезать кусочками. Подготовленные овощи и рыбу пассеровать на растительном масле (2–3 мин), уложить в кастрюлю вместе с картофелем, залить кипятком и варить до готовности картофеля. Затем добавить мелко нарезанные или натертые на крупной терке соленые огурцы и варить еще около 5 мин, посолить по вкусу. При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень эстрагона.

Уха из стерляди на овощном бульоне

Стерлядь – 1 кг, вино белое сухое – 1 стакан, бульон овощной – 2 л.

Приготовление

Стерлядь вымыть, очистить от чешуи, выпотрошить и снять с тушки кожу, начиная со стороны спинки, сделав разрез вдоль хребта. Очищенную тушку нарезать поперек на куски, опустить в кипящий овощной бульон и варить до готовности – 25 мин. В конце варки добавить вино. Подавать к столу, уложив кусочки рыбы в тарелку и залив их бульоном, в котором варилась стерлядь.

Щи из квашеной капусты с рыбой

Рыба – 500 г, капуста квашеная – 300 г, картофель – 200 г, лук

репчатый – 50 г, сельдерей (коренья) – 50 г, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 100 г, душистый перец горошком – 5 шт., лавровый лист – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, соль – по вкусу.

Приготовление

Квашеную капусту залить кипятком и тушить до размягчения. Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкой соломкой и, залив кипятком, сварить отдельно от капусты. Репчатый лук, морковь и коренья сельдерея очистить, нашинковать. Рыбу освободить от костей и нарезать кусочками, соединить с нашинкованными овощами и пассеровать на растительном масле 2 мин, затем добавить (вмешать) 1 ст. ложку муки и пассеровать не более 1 мин. Капусту и картофель соединить с отваром, в котором они варились, выложить туда же пассерованную массу и, доведя до кипения, варить 10 мин, добавив лавровый лист и душистый перец. В конце варки посолить. При подаче к столу добавить измельченный чеснок.

Суп рыбный с перловой крупой

Рыба – 500 г, перловая крупа – 100 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, петрушка коренья – 50 г, масло растительное – 100 г, лавровый лист – 1 шт., перец душистый горошком – 5 шт., соль – по вкусу.

Приготовление

Перловую крупу обжарить на сковороде, залить кипятком и варить до готовности. Лук, морковь и петрушку очистить, вымыть, нашинковать. Рыбу разделать, промыть и нарезать кусочками, соединить с приготовленными овощами и пассеровать на хорошо разогретом растительном масле 2–3 мин. Переложить все в кастрюлю, залить кипятком и варить до готовности. Влить перловый отвар (вместе с крупой), добавить лавровый лист и душистый перец, прокипятить 5 мин и посолить.

Рыба под соусом, запеченная в духовке

Рыба (любая) – 1–1,5 кг, томаты спелые – 200 г, лук репчатый – 200 г, чеснок – 5–6 зубчиков, сметана – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук очистить и нашинковать. Дольки чеснока очистить и растолочь. Томаты вымыть и мелко нарезать. Соединить все овощи, заправить сметаной, посолить и перемешать. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть холодной водой, сделать продольные и глубокие поперечные надрезы-сетку по всей тушке, уложить в глубокую сковороду или противень, залить сметанно-овощным соусом и запечь в духовке.

Треска в горшочке

Треска – 300 г, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, петрушка и укроп (зелень) – 30 г.

Приготовление

Треску разделать, промыть, нарезать кусочками, уложить в горшочек, посолив по вкусу, положить сверху сливочное масло и залить все взбитым яйцом. Накрыть крышкой или фольгой и запечь в духовке. При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень укропа или петрушки.

Рыба, тушенная с морской капустой

Рыбное филе – 1 кг, сметана – 200 г, морская капуста – 500 г, лук репчатый – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Морскую капусту отварить и промыть холодной водой. Лук очистить и нарезать кольцами. Рыбное филе, посолив, уложить слоями в посуду для тушения с толстым дном, перекладывая каждый слой капустой и репчатым луком. Сверху залить

сметаной или майонезом и запечь в духовке.

Рыба, запеченная с сыром

Рыбное филе – 1 кг, сыр – 200 г, зелень свежая – 200 г.

Приготовление

Зелень промыть и мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Рыбное филе уложить на смазанный маслом противень, пересыпая каждый слой рыбы сыром и зеленью. Запекать в духовке, обернув пищевой фольгой.

Рыба отварная под чесночным соусом

Рыба – 1 кг, бульон овощной – 2 л, соль – по вкусу.

Приготовление

Щуку или судака очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, промыть и целиком отварить до готовности, опустив в кипящий овощной бульон. Если нет подходящей посуды для варки, в которую разделанная рыба помещается целиком, ее можно разрезать на несколько частей. Сваренную тушку выложить на блюдо и залить чесночным соусом. Если рыба отваривалась разрезанной, то куски сложить на блюде, чтобы рыба выглядела как целая. Подавать с чесночно-сметанным, томато-чесночным или чесночно-яичным соусом по 100 г на одну порцию.

Бульон для рыбы:

лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., корень или зелень петрушки – 50 г, перец черный горошком – 5 шт., перец душистый горошком – 5 шт., соль – по вкусу.

Запеканка рыбная слоеная с зеленью и сладким перцем

Рыбное филе – 1 кг, лук-порей – 200 г, перец болгарский сладкий красный – 200 г, укроп – 50 г, яйца – 2–3 шт., перец черный молотый – 10 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Сладкий перец, зелень укропа и лук-порей промыть, лук и укроп мелко нарезать, удалив из перца семена и содержимое семенной камеры, нарезать его тонкими кольцами. Лук перемешать с взбитыми яйцами, половину смеси уложить на противень, поверх ее уложить слой рыбы. Рыбу посолить, поперчить, посыпать укропом, на слой рыбы уложить также нарезанный кольцами сладкий перец, залить все оставшейся смесью лука-порея с яйцами и закрыть противень фольгой. Запечь в духовке, разогретой до 200–220 °С.

Рулет рыбный с морковью, луком и томатами

Рыбное филе – 1 кг, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, томаты спелые – 500 г, сметана – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать, пассеровать на растительном масле вместе с морковью. Томаты вымыть, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Подготовленное рыбное филе разложить ровным слоем, сверху уложить пассерованные овощи, все свернуть рулетом, предварительно посолив, уложить на противень, залить сметаной и запечь в духовке. Подавать можно горячим или холодным.

Запеканка рыбная с зеленью и томатами

Рыбное филе – 1 кг, томаты спелые -0,5 кг, лук репчатый – 200 г, зелень свежая (шпинат, укроп, сельдерей) – 300 г, соль, перец, черный молотый – по вкусу.

Приготовление

Томаты и зелень промыть, лук очистить. Лук и томаты нарезать кружочками. На противень уложить слоями нарезанные томаты и репчатый лук, полить растительным маслом, поперчить и посолить, на овощи уложить слой рыбного филе, засыпать его зеленью шпината, се льдерея и укропа и сверху положить еще один слой овощей из томатов и репчатого лука. Накрыть все двумя слоями фольги и запечь в духовке, разогретой до 200 ˚С. Подавать в охлажденном виде, нарезав ломтями.

Котлеты рыбные с крапивой

Рыбное филе – 500 г, крапива – 200 г, лук репчатый – 100 г, сметана – 1 ст. ложка, соль, перец – по вкусу.

Приготовление

Лук очистить и мелко нарезать. Крапиву обдать кипятком, отжать, мелко порезать и пассеровать на растительном масле вместе с луком. Рыбное филе провернуть на мясорубке, смешать с луком и крапивой, добавить соль, черный молотый перец и сметану, перемешать. Сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и поджарить на растительном масле.

Суп рыбный с репой

Рыба – 500 г, репа —100 г, картофель – 200 г, сельдерей – 50 г, масло растительное – 50 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, укроп – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Рыбу вымыть, разделать и нарезать порционными кусками. Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками. Залить разделанную подготовленную рыбу крутым кипятком, положить нарезанный картофель и поставить на огонь. Морковь, репу,

сельдерей вымыть, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле вместе с шинкованным репчатым луком. Когда картофель сварится, добавить в уху пассерованные овощи и прокипятить все не более 1 мин. При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень укропа.

Котлеты рыбные со снытью

Рыбное филе – 500 г, сныть (зелень) – 200 г, лук репчатый – 50 г, манная крупа – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, сахарный песок – 1 чайная ложка, соль, перец – по вкусу.

Приготовление

Сныть вымыть, отварить в небольшом количестве воды, отжать и мелко порезать. Лук очистить и провернуть на мясорубке вместе с рыбным филе. Все смешать, добавить соль, сахарный песок, манную крупу, черный молотый перец и сметану, тщательно перемешать. Сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и поджарить на растительном масле.

Котлеты рыбные

Рыбное филе – 1 кг, лук репчатый – 200 г, укроп – 50 г, манная крупа – 2 ст. ложки, сахарный песок – 1 ст. ложка, перец черный молотый – ½ чайной ложки, перец душистый – 4–5 горошин, соль – по вкусу.

Приготовление

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком. Лучше взять филе 2–3 видов рыбы, сочетая жирные и нежирные сорта, например треску и палтус, зубатку и хек. В подготовленный фарш добавить манную крупу, сахарный песок, молотый черный и душистый перец, соль, мелко нарезанную зелень. Все тщательно перемешать, мокрыми руками сформировать котлеты, обвалять их в толченых сухарях и пожарить во фритюре. Блюдо можно приготовить на пару. В этом

случае сформированные котлеты нужно обмазать сливочным маслом (без панировки) и, поместив в пароварку, выдержать в ней примерно 25 мин. Перед подачей к столу украсить зеленью и рублеными яйцами. Подавать с овощным гарниром.

Рыба, маринованная с морковью и репчатым луком

Замариновать с овощами можно любую свежую рыбу: сельдь, ставриду, скумбрию, треску, салаку и др.

Рыбу разделать, промыть, освободить от костей, нарезать небольшими кусочками, пересыпать солью и сахарным песком (соль – 2 части, сахарного песка – 1 часть). Из расчета 70 г соли на 1 кг рыбы. Через сутки рыба готова. Продукт не подлежит длительному хранению.

Замариновать в овощах можно и соленую рыбу, исключив, естественно, из рецепта соль. А если рыба очень соленая, то предварительно ее следует вымочить в воде.

Рыба – 500 г, морковь 500 г, лук репчатый – 200 г, кориандр молотый – 1 ст. ложка, перец горький – 1 стручок, соль – 1 ст. ложка, сахарный песок – 1 ст. ложка, масло растительное – 50 г.

Приготовление

Рыбу разделать, промыть, нарезать небольшими кусками, пересыпать солью и сахарным песком, выдержать 68 ч. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Горький острый перец нарезать очень мелко. Соединить рыбу с овощами, добавить размолотые семена кориандра и растительное масло, все перемешать, положить под гнет и убрать в холодильник.

Суп рыбный с картофелем

Рыба – 500 г, картофель – 200 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, пастернак (коренья) – 50 г, петрушка (зелень) – 10 г, перец душистый горошком – 5 шт., лавровый лист – 1 шт., масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук, морковь и пастернак нашинковать, рыбу нарезать кусочками, положить все в растительное масло и пассеровать, перемешивая, 2–3 мин. Затем выложить в кастрюлю, положить туда же картофель, залить все крутым кипятком и варить до готовности, добавив душистый перец и лавровый лист. Посолить в конце варки. При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Котлеты рыбные с картофелем

Рыба – 500 г, картофель – 200 г, лук репчатый – 50 г, майоран (зелень) – 5 г, отруби – 1 ст. ложка, соль, перец черный молотый – по вкусу.

Приготовление

Картофель вымыть, очистить и отварить, залив подсоленны м кипятком, затем горячим протереть сквозь сито. Зелень майорана (или чабера) вымыть, мелко нарезать. Лук очистить и провернуть через мясорубку вместе с рыбным филе. Все соединить, посолить, добавить черный молотый перец и отруби, тщательно перемешать. Сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и пожарить на растительном масле или приготовить на пару.

Рыба, маринованная с сельдереем и сладким перцем

Рыба – 500 г, сельдерей (корень) – 100 г, перец болгарский сладкий – 500 г, лимон -1 шт., соль – 2 ст. ложки, сахарный песок – 1 ст. ложки, масло растительное – 100 г.

Приготовление

Засолить рыбу, добавив соль и сахар, и выдержать ее 68 часов на холоде. Сельдерей вымыть, очистить и нашинковать на мелкой

терке. Сладкий перец вымыть и мелко нарезать. Лимон обдать кипятком, вытереть насухо и натереть вместе с кожурой, удалив семена. Нарезанную просоленную рыбу соединить с овощами и лимоном, добавить растительное масло, перемешать, положить под гнет и убрать в холодильник.

Рыба, маринованная с капустой

Рыба – 500 г, капуста белокочанная – 500 г, укроп – 50 г, соль – 2 ст. ложки, сахарный песок – 1 ст. ложки, лимон – 1 шт., масло растительное – 100 г.

Приготовление

Засолить рыбу, добавив соль и сахар, и выдержать ее 68 часов на холоде. Свежую капусту нашинковать на мелкой терке. Укроп промыть и мелко нарезать. Рыбу нарезать кусочками. Лимон обдать кипятком, обтереть и натереть вместе с кожурой, удалив семена. Соединить рыбу с капустой, зеленью и лимоном, добавить растительное масло, перемешать, положить под гнет и убрать в холодильник.

Рыба, маринованная со свеклой

Рыба – 500 г, свекла – 500 г, перец горький – 1 стручок, петрушка (зелень) – 50 г, соль – 2 ст, ложки, сахарный песок – 1 ст. ложки, масло растительное – 100 г, укроп (семена размолотые) – 1 чайная ложка.

Приготовление

Засолить рыбу, добавив соль и сахар, и выдержать ее 68 часов на холоде. Сырую свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Горький перец нарезать очень мелко. Зелень петрушки промыть и мелко нарезать. Рыбу нарезать кусочками, смешать со свеклой, семенами укропа и зеленью, добавив растительное масло. Положить под гнет и убрать в холодильник.

Блюда с мясом

Суп овощной с фрикадельками из курицы

Пастернак (коренья) – 300 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, мясо куриное – 250 г, крупа манная – 1 ст. ложка, масло сливочное – 50 г, укроп (зелень) – 5 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Морковь и пастернак вымыть, очистить и натереть на крупной терке, лук очистить и мелко нашинковать, смешать с остальными овощами и пассеровать на сливочном масле 3 мин. Смесь залить крутым кипятком, поставить на огонь и, когда суп закипит, заложить в него приготовленные заранее фрикадельки из куриного фарша. Варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность.

При подаче к столу заправить мелко нарезанной зеленью укропа.

Рецепт рассчитан на 4 порции. Воды для варки необходимо брать около 2 л.

Для фарша: белое куриное мясо пропустить через мясорубку, подсолить, добавить манную крупу и хорошо вымешать. Сформировать шарики с грецкий орех.

Суп куриный с витлуфом

Сельдерей черешковый – 200 г, курица – 500 г, витлуф – 200 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 50 г, морковь – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Воды для варки необходимо брать около 2 л. Разделанную, промытую курицу нарезать порционными кусками, залить водой и отварить до готовности. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Витлуф и черешковый сельдерей вымыть и нарезать. Все овощи пассеровать на растительном масле или на курином жире 1 мин. Кипящий бульон с курицей заправить пассерованными овощами и кипятить 1–2 мин.

Курица в горшочке

Курица – 300 г, чеснок – 1 головка, сметана – 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль – по вкусу.

Приготовление

Мякоть курицы нарезать кусочками, поперчить, посолить и уложить в горшочек, пересыпая очищенными мелко нарезанными дольками чеснока. Залить содержимое наполненного горшочка сметаной, накрыть крышкой и тушить в духовке 30 мин.

Рагу свиное в горшочке

Ребрышки свиные или грудинка – 200 г, перец болгарский – 100 г, томаты —100 г, лук репчатый – 20–30 г, лавровый лист – 1 шт., перец черный (горошек) – 3–4 шт., перец красный горький стручковый – кусочек 0,5 см, соль – по вкусу.

Приготовление

Свиные ребрышки промыть, нарезать кусочками, положить в

горшочек, добавить нарезанный кольцами болгарский перец, томаты и разрезанный на половинки очищенный репчатый лук, положить лавровый лист, горький красный перец и горошины черного перца, добавить воды столько, чтобы овощи были покрыты водой, закрыть горшочки крышками или фольгой и поставить их в духовку Тушить 30 мин. При подаче к столу добавить мятый чеснок. Если под рукой не окажется свежих томатов, можно заменить их томатной пастой.

Борщ деревенский с салом

Фасоль – 200 г, картофель – 300 г, капуста свежая – 200 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, свекла – 200 г, сало —100 г, томатная паста – 2 ст. ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Фасоль промыть, замочить до набухания, отварить и добавить нарезанный соломкой картофель. Свеклу, морковь, лук очистить, нашинковать соломкой и пассеровать на растительном масле 2–3 мин, добавить томатную пасту и пассеровать еще 2 мин. Капусту вымыть и нашинковать. Пассерованные овощи опустить в кастрюлю вместе с нашинкованной капустой, проварить 5 мин, добавить в борщ растертое сало и чеснок.

Рецепт рассчитан на 4 порции. Воды для варки необходимо брать около 2 л.

Мясо с картофелем в горшочке

Блюда, приготовленные в горшочке, отличаются особым ароматом, овощи в горшочке хорошо разваривaются. Благодаря тому, что продукты в духовке обогреваются со всех сторон, требуется меньше времени, чем при готовке на плите, а следовательно, меньше разрушаются витамины. Не нарушается форма закладываемых продуктов и не улетучиваются ароматы, поскольку в закрытых горшочках ничего не перемешивается. Ну и, наконец, еще одно достоинство – облегчается сервировка стола, блюда

подаются в горшочках, в которых они готовились. Количество продуктов в рецептах рассчитано на одну порцию.

Мясо любое – 200 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, картофель – 300 г, перец черный – 4–5 горошин, лавровый лист – 1 шт., соль – по вкусу.

Приготовление

Мясо промыть, нарезать кусочками и обжарить на сковородке в собственном жире или любом другом. Измельченную морковь пассеровать вместе с кольцами лука. Уложить в горшочек сначала обжаренное мясо, затем пассерованные овощи и сверху очищенные и промытые картофелины небольшого размера. Если клубни крупные, разрезать их на 4 части. Наполнив горшочек, залить его содержимое кипящей водой, добавить соль, перец и лавровый лист, накрыть крышкой и тушить в духовке до готовности. При подаче на стол добавить сверху измельченную зелень укропа или петрушки и любой томатный соус либо нарезанные ломтиками свежие томаты с размятыми 2–3 дольками чеснока.

Для этого блюда рекомендуется использовать рассыпчатые сорта картофеля.

Салат фасолевый с мясом

Фасоль – 300 г, мясо – 200 г, лук репчатый – 100 г, чеснок – 1 головка, масло растительное – 50 г, перец красный жгучий, соль – по вкусу.

Приготовление

Фасоль темных сортов вымыть, замочить до набухания, отварить до готовности. Лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Мясо отварить и нарезать небольшими кусочками, соединить с отварной фасолью и пассерованным луком, добавить мелко нарезанный жгучий красный перец и размятые очищенные дольки чеснока, посолить по вкусу, перемешать.

Употреблять можно в горячем и холодном виде.

Фасоль замачивают в холодной воде на 4 ч, чтобы сократить

время варки. Затем отваривают той же воде 30–40 мин, пока фасоль не станет мягкой. Варить фасоль не прикрывая крышкой, чтобы она не разваривалась.

Щи кислые со свининой

Свинина нежирная – 400 г, капуста квашеная – 300 г, картофель – 2–3 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., пастернак (коренья) – 1 шт., лавровый лист – 2 листика, перец черный (горошек) – 6–8 шт., соль – по вкусу.

Приготовление

Свинину вымыть, нарезать кусочками и слегка обжарить на сковороде в собственном жире, залить водой и варить до готовности. Затем добавить нарезанный брусочками картофель и продолжать готовку. Лук, морковь и пастернак очистить, нашинковать и пассеровать на свином жире. Квашеную капусту потушить отдельно. Положить все овощи в бульон, варить до готовности, добавить лавровый лист, перец, соль. При подаче к столу заправить сметаной и растертым чесноком.

Рецепт рассчитан на 4 порции. Воды для варки необходимо брать около 2 л.

Суп из баранины

Баранина – 300 г, рис – 1 стакан, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., петрушка (коренья) – 1 шт., перец черный горошек – 6 шт., соль – по вкусу.

Приготовление

Баранину промыть, нарезать кусочками и обжарить на сковороде в собственном жире. Переложить в кастрюлю, залить водой и отварить до готовности. Лук, морковь и петрушку очистить, вымыть, нарезать крупными кусками и пассеровать на жире, в котором обжаривалась баранина. В бульон с бараниной добавить промытый в воде рис, пассерованные овощи. Довести до

кипения, добавить соль, перец.

Рецепт рассчитан на 4 порции. Воды для варки необходимо брать около 2 л.

Мясо, жаренное с гарниром из лука и чеснока

Мясо – 800 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Свиную или говяжью мякоть (корейку, край, вырезку) промыть холодной водой, нарезать порционными кусками, примерно по 200 г. Кончиком ножа сделать в кусках множество проколов, лучше поперек волокон, поджарить до готовности разделанные порционные куски в кипящем жире или растительном масле с обеих сторон, затем посолить по вкусу. Подавать горячим с гарниром из печеного лука и чеснока.

Рагу куриное в горшочке

Курица – 500 г, перец болгарский – 100 г, томаты —100 г, лук репчатый – 20–30 г, лавровый лист – 1 шт., перец черный (горошек) – 3–4 шт., перец красный горький стручковый – кусочек 0,5 см, соль – по вкусу.

Приготовление

Курицу промыть, нарезать кусочками, положить в горшочек, добавить нарезанный кольцами болгарский перец, томаты и разрезанный на половинки очищенный репчатый лук, положить лавровый лист, горький красный перец и горошины черного перца, добавить воды столько, чтобы овощи были покрыты водой, закрыть горшочки крышками или фольгой и поставить их в духовку. Тушить 30 мин. При подаче добавить мятый чеснок. Если под рукой не окажется свежих томатов, можно заменить их томатной пастой.

Фасоль с курицей в горшочке

Курица (филе) – 200 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, фасоль белая – 100 г, сельдерей
(зелень) – 30 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, затем воду слить. Филе курицы промыть, нарезать кусочками и обжарить на растительном масле. Морковь вымыть, очистить, нарезать кр упными кусочками. Лук очистить и нарезать крупными кольцами. Пассеровать морковь и лук на растительном масле. Обжаренные кусочки куриного мяса положить в горшочек, уложить сверху пассерованные овощи, а на них замоченную фасоль, наполнив горшочек доверху. Залить содержимое горшочка кипящей водой, добавить измельченную зелень сельдерея, посолить, накрыть крышкой и поставить в духовку на 30 мин.

Щи в горшочке

Мясо —150 г, капуста белокочанная – 100 г, лук репчатый – 30 г, морковь – 30 г, картофель —150–200 г, перец черный – 3 горошины, лавровый лист – ½ листа, соль – по вкусу.

Приготовление

Мясо (свинину, говядину, баранину) промыть, нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Капусту свежую нашинковать мелкой соломкой. Подготовленные овощи и мясо уложить в горшочек, добавить раздробленные горошины перца и лавровый лист, залить кипятком, посолить, накрыть горшочек крышкой из дрожжевого теста и поставить в духовку, нагретую до 200 ˚С. Как только щи закипят, снизить температуру до 150 ˚С и потомить щи в духовке еще минут 40. Готовые щи подают горячими прямо в горшочке. Испекшуюся крышку из теста аккуратно снимают и подают к этим же щам. К ним можно подать также пироги с различными начинками.

Тесто для крышечек *готовят по рецепту:*

Вода – 0,5 л, мука ржаная – 200 г, мука пшеничная – 600 г, дрожжи свежие – 25 г, сахарный песок – 1 ст. ложка, соль – ½ чайной ложки.

Приготовление

В стакане воды растворить сахарный песок и распустить дрожжи. Из ржаной и пшеничной муки на воде замесить тесто, добавить соль и распущенные дрожжи, накрыть тканью и поставить тесто в теплое место. Когда тесто подойдет, сформировать из него лепешки, размером чуть больше горловины горшочка. Перед установкой щей в духовку, лепешкой накрыть горловины горшочка и обжать вокруг нее края. Смазать тесто сверху растительным маслом и посолить крупной солью.

Мясо, тушенное с репой, морковью и цветной капустой

Мясо – 600 г, цветная капуста – 200 г, репа – 200 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, чеснок – 1 головка, эстрагон – 50 г, сметана – 200 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде 2-3 мин. Уложить обжаренное мясо в кастрюлю и тушить на небольшом огне до готовности. Пока мясо тушится, вымыть морковь, репу и цветную капусту, очистить репчатый лук. Морковь и репу натереть на крупной терке, лук нарезать, цветную капусту разобрать на отдельные соцветия-букетики. Подготовленные овощи пассеровать в масле на сковороде 2 мин и добавить их в уже готовое мясо. Влив туда же сметану, потушить еще 3 мин и снять с огня.

При подаче к столу добавить растолченный чеснок и мелко нарезанную зелень эстрагона.

Мясо с овощами, запеченное в духовке

Говядина или свинина – 800 г, *перец сладкий – 200* г, *морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, перец острый горький, соль – по вкусу.*

Приготовление

Мясо промыть, нарезать порционными кусками и хорошо отбить. Лук репчатый очистить и нарезать тонкими кольцами. Морковь вымыть, очистить и нашинковать тонкой соломкой. Перец сладкий вымыть, освободить от семян, нарезать тонкими кольцами. Измельченные овощи пассеровать на растительном масле. Подготовленные порционные куски мяса уложить в глубокую сковороду или противень, сверху уложить пассерованные овощи, посолить, добавить измельченный горький перец и запечь все в духовке.

Мясное ассорти в кляре

Мясо – 800 г, травы пряные сушеные – 150 г, масло растительное – 200 г.

Приготовление

Мякоть куриной грудинки, говядины, свинины, баранины (можно также использовать буженину и ветчину) нарезать брусочками толщиной 1–1,5 см, обвалять в измельченных сухих пряных травах и выдержать 1–1,5 ч. Обмакнуть обсыпанные пряными травами мясные брусочки в кляр и сразу же обжарить в большом количестве жира или растительного масла.

Для приготовления кляра: 2–3 ст. ложки муки смешать с 2 ст. ложками майонеза и яйцом,взбить все венчиком либо миксером.

Ассорти получается сочным, ароматным и красиво смотрится. К нему хорошо подать свежие или маринованные овощи.

Курица к праздничному столу

Курица – 1 шт., мед – 150 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Курицу разделать, разрезать порционно, промыть холодной водой. Каждый кусок обмазать медом, посолить по вкусу, запечь в духовке на противне, накрыв фольгой. Удобно использовать куриные окорочка, разрезав их по суставу на две части. К курице хорошо подать капусту, свежую или маринованную, с клюквой, брусникой, черной смородиной либо салат из краснокочанной капусты.

Мясо слоеное с овощами и зеленью

Свиная шейка – 2–3 кг, перец сладкий болгарский – 200 г, баклажаны – 200 г, томаты спелые – 200 г, лук-порей —100 г, петрушка (зелень) – 50 г, чеснок – 1 головка, перец черный горошком, соль – по вкусу.

Приготовление

Кусок свинины размером примерно 20х30 см (лучше из шейной части туши) промыть холодной водой и разрезать на пластины толщиной 2 см с внутренней стороны, не доводя разрез до конца. Овощи и зелень тщательно вымыть, баклажаны, томаты и перцы нарезать пластинками в 1 см. Чеснок мелко нарезать. Между каждым куском свинины поместить овощи, чередуя их равномерно, пересыпая каждый слой измельченным чесноком, крупно дробленным перцем и солью. Нафаршированное таким образом мясо уложить на противень, запечь в духовке (разогретой до температуры 200 ˚С) до готовности, пока не образуется румяная корочка. Во время запекания мясо рекомендуется поливать выделяющимся из него соком. Подавать порционными кусками в горячем либо холодном виде.

Курица с грибами

Курица – 1 шт., шампиньоны свежие – 500 г на 1 кг куриного

мяса, соль – по вкусу.

Приготовление

Подготовленную тушку курицы (ощипанную, выпотрошенную) промыть холодной водой, разрезать вдоль грудки. Шампиньоны промыть, треть грибов пожарить целиком на растительном масле, оставшиеся сырые грибы нарезать тонкими пластинками, посолить и начинить ими куриную тушку. Сомкнув нафаршированные грибами половинки, поместить тушку на 40 мин в духовку, нагретую до 200 ˚С. Подать на блюде, обложив курицу жареными шампиньонами. Можно также подать соус: чесночный, сметанно-чесночный, сметанно-грибной.

Мясо фаршированное клюквой

Мясо – 2–3 кг, клюква или другие ягоды – 200 г.

Приготовление

Кусок мяса вымыть холодной водой, сделать в нем глубокие надрезы. В углубления положить клюкву, бруснику или зерна граната, соединенные с давленым чесноком и перцем горошком. Сверху смазать свежеотжатым ягодным соком и поставить на несколько часов для маринования. Запекать в духовке при температуре 200–220˚ 10 мин, затем при температуре 150˚ в течение 1,5 часов. Блюдо готово, если при прокалывании мяса появляется прозрачный сок.

Котлеты мясные с капустой

Речь пойдет о приготовлении домашних котлет, обогащенных овощами и пряными травами. Несомненна их повышенная пищевая ценность. Такие котлеты рекомендуется готовить для детей, для взрослых. Во все фарши можно добавить 50-100 г морковного сока, отварной чернослив, курагу либо немного свежих ягод черной, красной или белой смородины.

Котлеты жарят на растительном масле, но можно готовить их и на пару. Если нет специальной посуды для этого, их жарят… на воде, для чего наливают воду в сковороду, добавляют масло и нагревают до закипания жидкости, затем укладывают котлеты, не накрывая крышкой, обжаривают с обеих сторон. По мере выкипания воды следует добавлять ее в сковороду. При таком способе приготовления котлеты не имеют корочки.

Говядина – 1 кг, капуста белокочанная – 200 г, лук репчатый – 50 г, петрушка (зелень) – 50 г, яйцо – 1 шт., манная крупа – 2 ст. ложки, перец черный молотый и соль – по вкусу.

Приготовление

Капусту мелко порубить, залить кипятком, выдержать до остывания и отжать. Лук очистить и пропустить через мясорубку вместе с мясом. Все соединить, добавить измельченную зелень петрушки, яйцо, черный молотый перец и соль, тщательно перемешать. Сформировать котлеты, обвалять их сухарях и пожарить.

Котлеты мясные с яблоками

Мясо – 500 г, яблоки -100 г, отруби и манная крупа – по 1 ст. ложке, морковный сок – 2 ст. ложки, петрушка (зелень) – 30 г, чеснок – 2–3 зубчика, соль – по вкусу.

Приготовление

Мясо пропустить через мясорубку. Яблоки вымыть и натереть на мелкой терке. Смешать подготовленные яблоки с мясным фаршем, добавить измельченную зелень петрушки, чеснок, морковный сок и отруби, посолить. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и пожарить на растительном масле.

Вместо яблок можно использовать тыкву.

Котлеты мясные со снытью

Мясо – 500 г, сныть – 200 г, петрушка (зелень) – 20 г, сметана – 1 ст. ложка, манная крупа – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Приготовление

Сныть обдать крутым кипятком, выдержать до остывания, отжать и мелко пор езать. Петрушку (или укроп) вымыть и мелко нарезать. Лук очистить и пропустить через мясорубку вместе с мясом, соединить с зеленью, солью, сметаной, тщательно перемешать. Сформировать из полученного фарша котлеты, обвалять в сухарях и пожарить на растительном масле.

Котлеты говяжьи с кабачками и отрубями

Говядина – 1 кг, кабачки – 300 г, лук репчатый – 200 г, яйцо – 1 шт., отруби – 1–2 ст. ложки, морковный сок – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Говядину провернуть в мясорубке вместе с репчатым луком и кабачками, добавить в фарш 1 ст. ложку отрубей, 50 г морковного сока и соль. Молодые кабачки используются вместе с кожурой и семенами. Мясные котлеты с овощной (кабачковой) добавкой получаются пышными, вкусными, нежно-розового цвета. Фарш тщательно перемешать и сформировать котлеты небольшого размера, обмакнуть их в кляр и обжарить на сковороде в большом количестве растительного масла с двух сторон. Можно готовить на пару.

***Для кляра**: 1 яйцо взбить вилкой или миксером, смешать его с 1 ст. ложкой муки.*

Котлеты мясные со свекольной ботвой

Мясо – 1 кг, мангольд или свекольный лист – 200 г, лук репчатый – 100 г, чеснок – 1 головка, отруби – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Приготовление

Свекольные листья без черешков вымыть и мелко порубить. Мясо провернуть на мясорубке вместе с очищенным репчатым луком и чесноком, смешать с измельченным свекольным листом, добавить отруби, посолить. Сформировать котлеты и пожарить на растительном масле. Вместо свекольного листа можно использовать листья мангольда, а вместо отрубей – манную крупу.

Котлеты мясные с отрубями

Мясо – 500 г, лук репчатый – 100 г, чеснок – 1 зубчик, отруби – 2 ст. ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Мясо провернуть на мясорубке вместе с очищенным репчатым луком и чесноком, добавить в провернутую массу отруби и соль, перемешать. Сформировать котлеты и пожарить на растительном масле или приготовить на пару.

Котлеты мясные со сладким болгарским перцем

Мясо – 500 г, перец болгарский сладкий – 100 г, лук репчатый – 50 г, сельдерей (зелень) – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Сладкий перец вымыть, освободить от семян и мелко нарезать. Лук очистить и мелко нашинковать. Зелень сельдерея промыть, отжать и мелко нарезать. Все вместе пассеровать на растительном масле. Мясо провернуть на мясорубке, смешать с пассерованными овощами и зеленью, посолить. Сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и пожарить на растительном масле.

Котлеты мясные со шпинатом

Мясо – 500 г, шпинат —100 г, лук репчатый – 25 г, крупа манная – 1 ст. ложка, укроп – 50 г, сметана – 25 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Шпинат и укроп вымыть и мелко нарезать. Мясо провернуть на мясорубке вместе с луком, смешать с зеленью, посолить, добавить манную крупу и сметану. Сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и пожарить на растительном масле.

Котлеты мясные с крапивой

Мясо – 500 г, крапива – 200 г, яйцо – 1 шт., крупа манная – 1 ст. ложка, укроп – 30 г, чеснок – 30 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Крапиву обдать крутым кипятком, отжать и провернуть на мясорубке вместе с мясом и чесноком. Укроп мелко порезать и хорошо размешать с яйцом, манной крупой и провернутым фаршем. Сформировать котлеты. Готовить на пару или пожарить на растительном масле.

Котлеты мясные со снытью, петрушкой и майораном

Мясо – 500 г, сныть —100 г, петрушка – 50 г, майоран, зелень – 20 г, чеснок – 2–3 зубчика, соль – по вкусу.

Приготовление

Сныть обдать крутым кипятком, отжать, провернуть на мясорубке с мясом и чесноком, добавить в фарш мелко нарезанную зелень майорана и соль, перемешать, сформировать котлеты. Готовить на пару или обвалять в сухарях и пожарить на растительном масле.

Котлеты куриные с начинкой

Мясо куриное – 1 кг, манная крупа – 2 ст. ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Куриное мясо вместе с жиром пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, посолить, хорошо вымешать и отбить приготовленный фарш, бросая его на твердую поверхность кухонного стола. Дать вылежаться 20–30 мин. Сформировать круглые лепешки толщиной 1–1,5 см и диаметром 7–8 см, на середину которых положить по 1–2 чайные ложки начинки, соединить края лепешек и защипить посередине, как пирожок. Сформированные котлеты обвалять в толченых сухарях и пожарить с обеих сторон на растительном масле либо на курином жире. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Рецепты начинок

• Петрушка (зелень) – 300 г, сыр (тертый) —150 г, масло сливочное – 100 г.

• Сельдерей листовой – 300 г, сыр плавленый (тертый) – 150 г, масло сливочное – 150 г.

• Перец болгарский сладкий – 200 г, петрушка (зелень) – 200 г, масло сливочное – 100 г.

• Укроп (зелень) – 100 г, ядра грецких орехов – 100 г, чеснок растертый – 30 г, масло сливочное – 100 г.

• Шпинат – 300 г, чеснок (растертый) – 300 г, масло сливочное – 100 г, укроп – 50 г.

Котлеты куриные

Курица (филе) – 500 г, сок морковный – 50 г, яйца – 1 шт., укроп – 50 г, крупа манная – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Приготовление

Морковь вымыть, почистить, отжать сок. Укроп (или петрушку) вымыть, мелко порезать. Куриное филе провернуть на мясорубке, добавить в нее морковный сок, зелень и манку, посолить и перемешать. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и пожарить на растительном масле либо приготовить на пару.

Перец сладкий, фаршированный мясом

Фаршированные овощи всегда красивы, вкусны и просты в приготовлении. Всевозможные сочетания овощей и ароматической зелени создают вкусовую гармонию блюда, позволяют питаться разнообразно, а большое количество трав обогащает фарш витаминами и микроэлементами. Фаршированные овощи хорошо усваиваются, так как пряно-ароматные травы способствуют выработке достаточного количества ферментов для нормального пищеварения. Если вам не по душе какая-либо пряность, ее можно заменить в соответствии с вашим вкусом. И всегда надо помнить: чем больше зелени и ароматических трав на столе, тем крепче ваше здоровье.Для блюда рекомендуется использовать «мясистые» (толстостенные) перцы овальной (шарообразной) формы нескольких цветов (красные, желтые, оранжевые, зеленые и др.).

Перец сладкий – 20 шт., мясо – 1 кг, лук репчатый – 200 г, рис отварной – 200 г, перец черный молотый, соль – по вкусу.

Приготовление

Перцы вымыть, срезать донышки, очистить, донышки сохранить. Мясо (можно брать любое – свинину, баранину, говядину или смесь из нескольких видов) промыть, нарезать небольшими кусочками, потушить на сковородке в собственном соку до готовности (мясо при этом не солить!) и провернуть на мясорубке. Лук репчатый очистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле. Рис промыть и сварить из него рассыпчатую кашу. Перемешать провернутое мясо с отварным рисом и пассерованным луком, посолив все и поперчив по вкусу. Семенную камеру перцев наполнить полностью, плотно

набив, приготовленным фаршем, накрыть перцы срезанными донышками и установить на смазанный растительным маслом противень донышками вверх. Перцы также смазать обильно растительным маслом и запечь в духовке до подрумянивания. Подавать в горячем и холодном виде.

Фарш из риса и яиц с топинамбуром

Рис – 1 стакан, яйца – 2 шт., топинамбур – 300 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко порубить. Рис промыть и отварить до гото вности. Топинамбур промыть, очистить от кожицы, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Пассерованный топинамбур смешать с отварным рисом и измельченными яйцами, посолить.

Фарш из топинамбура и моркови

Топинамбур – 300 г, морковь – 300 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Топинамбур и морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке, лук очистить и мелко нашинковать. Все пассеровать на растительном масле, посолить и перемешать.

Огурцы, фаршированные мясом и репчатым луком

Мясо отварное – 400 г, лук репчатый – 100 г, петрушка (зелень) – 50 г, масло растительное – 30 г, перец черный молотый, соль – по вкусу.

Приготовление

Мясо отварить и провернуть через мясорубку. Лук и зелень петрушки очистить, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Все перемешать с провернутым отварным мясом, добавив соль и черный молотый перец.

Переросшие огурцы «желтяки» очистить от твердой кожицы, разрезать пополам, выбрать сердцевину с семенами, заполнить освобожденную серединку фаршем. Нафаршированные половинки уложить на противень разрезом вверх, запечь в духовке.

Голубцы с мясным фаршем

Для приготовления голубцов необходимы соответствующим образом подготовленные капустные листья, и фарш, который в эти листья заворачивается. Необходимо срезать приблизительно ⅓ капустного кочана со стороны кочерыжки, оставшуюся большую часть поместить в кастрюлю срезом вверх, залить кипятком, закрыть крышкой и выдержать до остывания. Затем, вынув из воды, аккуратно разобрать кочан на отдельные листья, в которые в дальнейшем заворачивается фарш. Меньшая часть кочана (с удаленной кочерыжкой) может быть использована для фарша: ее нужно мелко порубить сечкой, залить кипятком, выдержать под крышкой до остывания, вынуть из воды и отжать. Смешать, согласно рецепту, с другими овощами и полученным фаршем начинить голубцы.

Для приготовления голубцов берут не только капустные листья, но и листья других овощей, например свеклы, мангольда – листовой свеклы, листья которой нежнее и крупнее. Подготовка свекольных листьев для голубцов довольно проста: промыть в воде, удалить черешки вместе с утолщением в нижней части листа, обдать кипятком и выдержать в нем до остывания. Удаленные черешки можно измельчить и добавить в фарш, которым будут начиняться голубцы.

Чтобы сформировать голубцы, на внутреннюю сторону капустного листа нужно уложить фарш, примерно на середину, затем фарш прикрыть нижней черешковой частью,

на нее подвернуть с двух сторон боковые части и обвернуть затем верхней частью листа. Такой голубец имеет вид объемного конверта. Можно изготовить голубцы в виде трубочек. Для тушения используют кастрюлю с толстым дном.

В приведенных рецептах указано количество капусты и других овощей только для фарша, которым начиняются голубцы.

Овощные голубцы готовят в двух вариантах: заливая их кипятком вы получаете постное блюдо, добавляя сметану – скоромное.

Для голубцов можно брать любое мясо – говядину, свинину, баранину. Вкуснее все получается, если используются говядина и свинина в равных количествах.

Капуста – 1 кочан, мясо – 500 г, морковь – 200 г, рис – 200 г, лук репчатый – 100 г, перец черный молотый – ½ чайной ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Для приготовления фарша мясо промыть, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Рис промыть и вымочить в воде 1–2 часа. Лук, морковь очистить, промыть, мелко нашинковать и пассеровать на жире. Все соединить, добавить соль и перец, тщательно перемешать. Начинить фаршем капустные листья. Уложить голубцы в кастрюлю, залить крутым кипятком, добавить перец горошком, лавровый лист, соль и тушить на медленном огне до готовности риса. Подавать с любым овощным соусом или сметаной.

Голубцы в свекольных листьях с начинкой из мяса и овощей

Мясной фарш – 500 г, морковь – 200 г. лук репчатый – 200 г, растительное масло – 50 г, сметана – 200 г, базилик – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук очистить, мелко нарезать, соединить с морковью, вымытой и натертой на крупной терке, пассеровать на

растительном масле. Сырой мясной фарш и пассерованные овощи посолить, тщательно перемешать. Сформировать голубцы в виде трубочек. Уложить их в кастрюлю, залить сметаной, добавить воды, посолить и тушить под крышкой до готовности.

Фарш из кореньев пастернака и моркови

Пастернак (коренья) – 400 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 200 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Все овощи очистить, нашинковать на крупной терке, пассеровать на растительном масле, посолить и перемешать.

Голубцы в листьях черемши

Лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, фарш мясной – 500 г, сметана – 200 г, масло растительное – 2 ст. ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук очистить, тонко нарезать. Морковь вымыть, очистить и очень мелко нашинковать. Лук и морковь пассеровать на растительном масле и перемешать с сырым мясным фаршем, посолить. Листья черемши тщательно промыть. Уложить на каждый лист по 1 чайной ложке фарша с овощами, сформировать из них небольшие голубцы в виде конверта или трубочек. Поместить их в кастрюлю или сотейник, добавить сметану и тушить под крышкой на медленном огне до готовности.

Запеканка рисовая с мясом

Запеканки – старинные русские блюда, известные также

по названиями: лапшевники, крупеники, гречаники, творожники и др. Они бывают мясные и рыбные, овощные и грибные, творожные и сырные, фруктовые и ягодные. И прочие и прочие… А сколько существует комбинированных рецептов запеканок! весьма простые и изысканные, основательно сытные и деликатесные кондитерские словом, можно составить большую поваренную книгу рецептов для запеканок. В смесь для запеканки можно добавлять готовые мучные, крупяные блюда, вермишель, макароны, лапшу, различные каши, творог.

Запеканки готовят в духовке в специальных формах, в обычной высокой сковороде или низкой кастрюле до появления румяной корочки. Запекать следует в духовке, нагретой до 200 °С.

Рис – 300 г, мясо отварное – 200 г, лук репчатый – 100 г, *морковь —100 г, масло растительное/сливочное 50 г, соль – по вкусу.*

Приготовление

Лук очистить и нашинковать. Морковь вымыть и натереть на крупной терке. Смешать лук с морковью и пассеровать на растительном масле 3–5 мин. Отварное мясо мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Рис отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Соединить рис с мясом и овощами, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Выложить массу в смазанную маслом форму и запекать в духовке.

Пасхальный стол и праздничная кухня

Светлый праздник Пасхи – день всеобщей любви, милосердия. Люди приветствовали друг друга словами «Христос Воскресе», в ответ звучало «Воистину воскресе», трижды целовались.

Пасха – всем праздникам праздник. Необычайно светлый, красивый, радостный. Таким же должен быть и ваш торжественный стол. Приведенные в книге рецепты приготовления пасхальных блюд отличаются от старинных рецептов меньшим содержанием яиц, масла, сахара. Куличи, например, всегда выпекались с большим количеством сдобы, которую частично можно заменить тыквой или морковью.

Приготовленные по классическим рецептам пасхи и куличи с добавлением большого количества яиц, масла, сахара и т. д. конечно, вкусны. Но, увы, дороги и не всем полезны. Предлагаем несколько рецептов пасх и куличей с добавлением овощей и фруктов. По вкусу они не уступают классическим, а по составу (и по цене) явно предпочтительнее. Готовую пасху можно украсить цукатами, черносливом, вялеными фруктами, орехами.

Черную соль готовят в Чистый четверг перед великим днем Пасхи и освящают вместе с куличами и яйцами. Рецепты приготовления этой уникальной соли были утеряны, забыты, разбросаны по разнообразным литературным источникам. Мне удалось восстановить некоторые из них.

• ***На основе квасной гущи***

Квасную гущу (после сбраживания сусла) смешать с крупной

каменной солью. Оптимальное соотношение соли и гущи 1:5. Вместо квасной гущи можно использовать ржаной или бородинский хлеб (на 1 кг соли 5 кг хлеба) размоченный хлеб смешать с солью, поместить в печь или духовку, нагретую до 250 ˚С, и готовить до тех пор, пока хлеб не почернеет. Полученную смесь измельчить и провеять через сито. Оставшуюся соль укладывают в банки и используют вместо обычной соли.

• ***С капустными листьями***

Зеленые (черные листья), снятые с капустного кочана, порубить и смешать с каменной солью. Затем пережечь в печи или духовке.

• ***С пряными травами***

Пряные травы (душицу, мяту) смешать с каменной солью и пережечь в духовке или печи. В Костроме до сих пор готовят эту вкусную и целебную соль и называют ее Костромской черной солью.

Черная соль не только вкусна, но и полезна по сравнению с обычной, солью.

Ниже приведена суточная потребность (мг) и элементарный состав (содержание, мг в 30 г) обычной и черной соли:

	Потребность	Содержание	
		Соль обычная	Соль черная четверговая
Калий	2500–5000	3	78
Кальций	8000–1000	122	130
Магний	300–500	7,3	9,2
Фосфор	1000–1500	-	60
Йод	0,1–0,2	-	0,9
Хром	0,25	-	0,8

Кулич тыквенный

Мука —1,5 кг, тыква – 300 г, молоко – 500 г, масло сливочное – 200 г, яйца (можно и без них) – 3 шт., сахарный песок – 200 г, дрожжи – 50 г, соль – по вкусу, ванилин – ¼ чайной ложки.

Приготовление

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кусочками, пересыпать сахарным песком и дать выстояться до выделения сока, после чего отварить в этом же соке на медленном огне до готовности и протереть всю массу сквозь мелкое сито. Добавить муку, молоко, масло, яйца, сахарный песок, соль и распущенные в небольшом количестве молока дрожжи. Замесить тесто, постоянно вмешивая небольшими порциями муку и ванилин, и дать ему подойти. Приготовленные формы заполнить тестом до половины объема, дать ему подняться доверху и выпекать в духовке при 180 °С.

Пасха с морковью

Творог – 500 г, морковь – 200 г, сахарный песок – 100 г, масло сливочное – 100 г, цедра апельсиновая – 1 чайная ложка, ванилин – ¼ чайной ложки.

Приготовление

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, пересыпать сахарным песком. Когда выделится сок, поставить на медленный огонь и тушить, пока она не станет мягкой. Затем протереть ее сквозь сито вместе с творогом и сливочным маслом, добавить апельсиновую цедру и ванилин, перемешать и взбить миксером. Из полученной массы сформировать пасху и украсить ее цукатами.

Кулич морковный

Мука – 1 кг, масло сливочное – 100 г, сахарный песок – 200 г, молоко – 500 г, морковь – 200 г, дрожжи – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Морковь вымыть, очистить, нарезать кусочками, уложить в кастрюлю и залить небольшим количеством воды (до ⅓ объема, занимаемого морковью), отварить под крышкой до готовности, протереть сквозь сито, добавить масло, молоко, муку и

распущенные в небольшом количестве теплой воды дрожжи, соль, сахарный песок. Замесить тесто. Дать ему подняться и заполнить приготовленные формы для выпечки наполовину. Когда тесто в формах поднимется доверху, поставить куличи в духовку и выпекать при 180–200 °С.

Пасхальный баранчик

Приготовить тесто такое же, как для куличей, заполнить им форму, сделанную в виде баранчика, до половины объема и выпекать при температуре 180–200 °С.

Пасха с курагой

Творог – 500 г, курага – 200 г, сахарный песок – 100 г.

Приготовление

Курагу промыть, залить небольшим количеством воды, добавить сахарный песок и отварить. Творог хорошо отжать, смешать с курагой, протереть сквозь сито, тщательно размешать. Затем массу завернуть в плотную ткань и уложить под гнет в холодном месте, выдержать 3–4 ч. Сформировать пасху, украсить цукатами, черносливом и курагой и подать к столу.

Пасхальный кулич с облепиховым соком

Мука – 1 кг, масло сливочное – 100 г, сахарный песок – 300 г, молоко – 250 г, яйца – 5 шт., облепиховый сок – 100 г, дрожжи – 50 г, соль – ¼ чайной ложки.

Приготовление

Яйца, масло и молоко смешать, добавить сахарный песок и всю массу тщательно растереть. Добавить разведенные в

небольшом количестве теплой воды дрожжи и половину муки, замесить тесто и дать ему подняться. Затем добавить облепиховый сок и оставшуюся муку, хорошо вымесить и снова дать подняться. Когда тесто подойдет, заполнить им приготовленные формы для выпечки до половины объема. Когда тесто поднимется до верха формы, установить в разогретую духовку и выпекать, пока на кухне не появится запах печеного теста. После этого можно проверять, готов ли кулич, с помощью тонкой лучинки, втыкая ее в изделие. Если лучинка остается сухой, то есть к ней не прилипает тесто, – кулич готов. Формы с готовыми куличами, вынутые из духовки, остужают и только после этого вынимают из них куличи. Верх кулича можно покрыть глазурью.

Для приготовления самой простой глазури необходимо содержимое 1 яйца смешать с 4 чайными ложками сахара и эту смесь взбить миксером до пышной пены.

Пасха с облепиховым соком

Творог – 500 г, сахарный песок – 100 г, масло сливочное – 100 г, облепиховый сок – 100 г.

Приготовление

Творог протереть сквозь мелкое сито, перемешать с сахарным песком и сливочным маслом, добавить облепиховый сок, взбить массу миксером, завернуть в плотную ткань и положить под гнет. Выдержать в холодном месте 3–4 ч. Сформировать из творожной массы пасху, украсить цукатами и подать к столу.

Пасха с тыквой

Творог – 500 г, тыква – 300 г, сахарный песок – 150 г, масло сливочное – 100 г, ванилин – чайной ложки.

Приготовление

Тыкву вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной

терке, добавить 1 ст. ложку сахарного песка, перемешать и тушить на медленном огне до готовности (до размягчения). Затем протереть сквозь мелкое сито вместе с творогом и сливочным маслом, добавить ванилин и оставшийся сахарный песок, взбить массу миксером, завернуть в плотную ткань и положить под гнет на 3–4 ч. Сформировать пасху и украсить ее черносливом, цукатами, ядрами орехами.

Крылышки куриные в кляре

Крылышки куриные —0,5 кг, яйца – 2 шт., мука – 3–4 ст. ложки, коренья пряные – 200 г, соль, перец – по вкусу.

Приготовление

Куриные крылышки потушить в небольшом количестве воды вместе с очищенными и нарезанными пряными кореньями (петрушка, сельдерей или пастернак). Когда мясо станет мягким, обмакнуть крылышки в кляр, обвалять в молотых сухарях и обжарить в любом масле.

Для приготовления кляра муку развести с яйцами, добавить немного воды, соль, черный перец и взбить все миксером.

По такому же рецепту готовятся крылышки в кляре любой другой птицы (индейка, гусь, утка).

Рулетики из соленой сельди

Сельдь – 350 г.

Приготовление

У слабосоленой сельди отрезать голову, снять кожу, разрезать вдоль со стороны спинки, не трогая брюшную часть, удалить хребет и вынуть кости, нарезать на кусочки (поперек тушки) толщиной 2–2,5 см. Внутрь каждого кусочка уложить примерно по 1 чайной ложке горчичного масла. Нафаршированные кусочки уложить в селедочницу. Подавать как холодную закуску.

Для приготовления горчичного масла *взять 100 г несоленого сливочного масла комнатной температуры, тщательно растереть, добавить 50 г крупнозернистой горчицы.*

Икра щучья с репчатым луком слабосоленая

Икра щучья свежая – 200 г, лук репчатый – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Из свежей или размороженной тушки щуки вынуть икру, вымыть, освободить от пленок, посолить по вкусу и выдержать 10–15 часов в холодильнике. Репчатый лук очистить, очень мелко нарезать ножом, чтобы кусочки лука были размером с рисовое зерно, соединить с просоленной икрой и тщательно перемешать. Подавать с блинами или со свежими булочками.

Лук-порей, жаренный в кляре

Лук-порей – по вкусу.

Приготовление

Лук-порей вымыть, белую этилированную часть нарезать кусочками длиной 1,5–2,0 см, обмакнуть в кляр и пожарить во фритюре.

Для кляра*: взбить 2 яйца, смешать их с мукой (1–2 ст. ложки) и растолченными грецкими орехами (1 ст. ложка).*

Утка, жаренная с клюквенным соком

Утка – 1 шт., мука – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Разделанную тушку утки (ощипанную, выпотрошенную и промытую) натереть небольшим количеством сухой муки и зажарить на противне в духовке, нагретой до 200 ˚С, поливая выделяющимся из тушки соком. Готовую горячую тушку посолить снаружи и изнутри, разрезать на порционные куски, подать с гарниром из свежих или маринованных овощей или с овощным салатом, в соуснице подать к утке клюквенный свежеприготовленный соус протертые сквозь сито, слегка подслащенные сахаром ягоды (на 200 г протертой клюквы 50 г сахарного песка).

Солить утку только после того, как она зажарится. Если тушку посолить заранее, из нее при жарке сразу выделится слишком много сока и утка получится менее сочной.

Салат морковный с курагой и апельсином

Морковь – 0,5 кг, курага – 200 г, апельсин – 1 шт., сметана – 200 г, орехи (ядра) – 100 г, масло растительное – 1 ст. ложка, сахарный песок – 1 ст. ложка.

Приготовление

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, уложить в кастрюлю, залить крутым кипятком на ⅓ занимаемого ею объема. Добавить по 1 ст. ложке растительного масла и сахарного песка, закрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности, пока не выкипит вся вода. Курагу промыть, отварить в небольшом количестве воды до размягчения и мелко нарезать. Апельсин обдать кипятком и нарезать мелкими кубиками вместе с кожурой, удалив семена. Все смешать и залить орехово-сметанным соусом – смесью измельченных ядер орехов (любых) со сметаной.

Фаршированные куриные окорочка

Для фарширования куриных окорочков можно

использовать следующие начинки, беря ингредиенты в равных частях или сообразно своему вкусу. На 1 кг курицы берется 200 г начинки.

• 1. Курага или изюм, ядра грецких орехов, зелень петрушки, зелень кориандра.

Зелень промыть и очень мелко нарезать, соединить с ядрами толченых орехов и мелко нарезанной курагой, тщательно перемешать, добавив немного воды.

• 2. Лук репчатый, сыр твердый, морковь, перец горький красный.

Морковь вымыть и очистить, мелко нарубить, лук очистить и нашинковать. Снять с курицы лишний жир, нарезать мелкими кусочками, смешать с измельченными овощами, сыром и жгучим перцем. Вместо стручкового можно использовать красный молотый перец.

Приготовление

Окорочка промыть, разрезать на порционные куски, сделать сверху и снизу надрезы-кармашки, уложить в них примерно по 1 чайной ложке приготовленной начинки. Фаршированные окорочка запечь в духовке на противне, поливая их выделяющимся при запекании жиром. Если курица нежирная, то следует добавить любое масло.

Индейка, запеченная в духовке с медом

Индейка – 1 шт., мед —100–200 г, майоран (зелень сушеная) – 1 ст. ложка, мускатный орех измельченный – на кончике ножа, соль, черный молотый перец – по вкусу.

Приготовление

Тушку индейки разделать, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, посыпать сверху майораном и мускатным орехом, обмазать медом и запечь на противне в духовке.

Мясное ассорти с овощами

Язык говяжий или свиной – 250 г, печень – 250 г, почки – 250 г, *сердце – 250 г, морковь —100 г, лук репчатый – 200 г, томаты – 300 г, перец болгарский сладкий – 100 г, петрушка (коренья) – 100 г, огурцы соленые – 200 г, перец черный (горошек) – 5 шт соль – по вкусу.*

Приготовление

Овощи вымыть, морковь и петрушку очистить, нашинковать соломкой. Лук репчатый очистить, мелко нарезать. Томаты и перец нарезать крупными кусками. Пассеровать все овощи на растительном масле. Язык хорошо промыть, залить подсоленным кипятком, проварить 10 мин, воду слить, снять с языка кожу, снова залить его кипятком и варить до готовности. Почки и сердце промыть холодной водой и отварить (отдельно каждый продукт!) до готовности. Сваренные язык, почки и сердце нарезать небольшими кусочками. Пассерованные овощи и нарезанные небольшими кубиками соленые огурцы уложить в кастрюлю, залить все кипятком, добавить размятые горошины черного перца, прокипятить 5 мин, посолить по вкусу. Подавать в горячем виде с картофельным пюре, отварным рисом, отварным картофелем или любым другим гарниром, красиво уложив на него кусочки из субпродуктов, овощи, с которыми они варились, свежую зелень.

Оставшийся после отваривания языка и сердца бульон можно использовать для приготовления первых блюд и соусов. Бульон, в котором отваривались почки, не используют.

Салат с перепелиными яйцами

Яйца перепелиные —16 шт., витлуф – 200 г, лук зеленый – 100 г, укроп (зелень) – 100 г, сметана —100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Салат и зелень промыть, нарезать. Укроп нарезать отдельно очень мелко и смешать со сметаной. Яйца отварить вкрутую, очистить и разрезать пополам. Салат и зеленый лук уложить на

тарелку, сверху разместить половинки перепелиных яиц и заправить сметанно-укропным соусом, посолить по вкусу.

Мозги жареные

Мозги – 600 г, яйцо – 2 шт., масло сливочное/растительное – 150 г, панировка —100 г.

Приготовление

Мозги промыть холодной водой, опустить в кипящую подсоленную воду, отваривать 5 мин. Вынуть из воды, снять пленку, разрезать на порционные куски. Каждый кусок обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в панировке и обжарить во фритюре (в сливочном или растительном масле). Подавать можно в горячем и холодном виде.

Мясной рулет-ассорти, запеченный в фольге

Мякоть говядины – 500 г, мякоть свинины – 500 г, мякоть курицы – 500 г, перец черный молотый – 1 чайная ложка, зелень пряная (базилик, петрушка, эстрагон) – 50 г, соль – 1 чайная ложка.

Приготовление

Мякоть говядины, свинины и курицы (можно использовать и другие виды мяса) нарезать тонкими пластами, хорошо отбить, посолить и поперчить с обеих сторон, обвалять в мелко нарезанной сушеной пряной зелени. Уложить подготовленные пласты, чередуя различные виды мяса, и свернуть в виде рулета. Завернуть в фольгу (лучше в два слоя), хорошо заделав стыки, и запечь в духовке. В горячем виде положить под пресс и поставить на холод. Когда мясо остынет, нарезать кусочками.

Заливное из курицы

Заливное можно приготовить из тушки курицы, а также из куриных шеек, лапок, крылышек. Туда же можно добавить куриные потрошки (сердце, печень, желудочки). Но они должны отвариваться отдельно. Для приготовления студня из тушки лучше брать старую курицу или петуха, из них получается более наваристый бульон, чем из молодых бройлерных цыплят.

Курица – 1 шт., лук репчатый – 100 г, сельдерей —100 г, шампиньоны – 200 г, морковь —100 г, брокколи —100 г, укроп, петрушка (зелень) – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Разделанную и тщательно промытую тушку залить водой, посолить и отварить до готовности, так, чтобы мясо легко отделялось от костей. В конце варки (примерно за 10 мин до окончания) в бульон добавить очищенный разрезанный на половинки репчатый лук и черешковый или листовой сельдерей, а также нарезанные тонкими пластинами шампиньоны.

Сваренную курицу, не вынимая из бульона, остудить, затем вынуть, отделить от костей мясо и мелко его нарезать. Уложить мясо в лотки, посыпать размятым свежим чесноком и залить все куриным бульоном, в котором варилась курица (репчатый лук и сельдерей из бульона удаляются). Кроме того, на дно лотков хорошо положить свежую зелень укропа или петрушки, нарезанную ломтиками отварную морковь и капусту брокколи, пластинки грибов, которые варились вместе с курицей.

Заливное получится более вкусным, если куриное мясо смешать с мелко нарезанными куриными потрошками.

Заполненные лотки установить на холод. Когда студень застынет, можно подавать его к столу с острым соусом. К холодцу можно также подать овощной салат, маринованные овощи. Вместо лотков для разливки студня удобно использовать одноразовую посуду: стаканчики, розетки, тарелочки и т. д. Если студень трудно вынуть из лотка, следует опустить его на несколько секунд в горячую воду, естественно так, чтобы вода не попала на заливное.

Рулет из лососевых рыб

Рыба свежая – 1 кг, шпинат (зелень свежая) – 500 г, чабер – 30 г, укроп – 100 г, перец черный молотый, соль – по вкусу.

Приготовление

Рыбу (лосось, семгу, форель) очистить от чешуи, выпотрошить, распластовать вдоль по хребту на две части, удалив хребет и кости. Между пластами уложить слой свежей зелени (шпината и чабера), обсыпать тушку солью, крупно раздробленным черным перцем и мелко нарезанным укропом. На фольгу уложить промытые листья шпината, затем подготовленную рыбу, сверху на нее также уложить слой шпината. Все плотно завернуть в два слоя фольги, запечь в духовке, остудить и поставить на холод под пресс.

Мясной рулет

Мясо отварное – 1 кг, лук репчатый – 200 г, сметана или майонез – 100 г, зелень пряная (майоран, петрушка, базилик) – 100 г, перец черный молотый – по вкусу, соль – по вкусу.

Приготовление

Репчатый лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Отварное нежирное мясо пропустить через мясорубку. Зелень промыть и мелко нарезать. Все соединить, добавить соль и черный молотый перец, майонез или сметану, тщательно перемешать. Уложить приготовленный фарш ровным слоем на всю поверхность тонко раскатанной лепешки из пресного теста и, скатав в рулет, запечь в духовке. Вынув рулет из духового шкафа, сразу же смазать его сливочным маслом.

Пресное тесто для лепешек можно приготовить по следующему рецепту:

Мука пшеничная – 2 стакана, кефир – 1 стакан, сахарный песок – 1 ст. ложка, сода пищевая – ½ чайной ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Все компоненты соединить, замесить крутое тесто, раскатать

в тонкие лепешки диаметром 15–20 см. Перед укладкой фарша тесто смазать растительным маслом.

Рыба в тесте

Рыба 1 кг, тесто дрожжевое – 500 г, лук репчатый 200 г, укроп —100–150 г, сок одного лимона, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук репчатый очистить, нарезать кольцами. Зелень промыть и мелко нарезать. Любую крупную речную или морскую рыбу (весом около 1 кг) выпотрошить, очистить от чешуи, удалить жабры и плавники, тщательно промыть, распластовать, удалить хребет и освободить от костей, посолить. На одну половину распластованной рыбы уложить репчатый лук и зелень, сбрызнув их свежеотжатым лимонным соком, накрыть начинку другой половиной распластованной тушки. Если рыба не жирная, то начинку смазать растительным маслом, лучше всего ароматизированным пряными травами. Тушку с начинкой уложить на средину лепешки из дрожжевого теста, накрыть тушку с обеих сторон свободными краями лепешки и защипнув ее сведенные края сформировать изделие в виде продолговатого пирога, по форме напоминающего рыбью тушку. Подготовленную рыбу в тесте уложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке, нагретой до 200 ˚С.

Рулет из трески

Рыба свежая – 1 кг, шпинат или мангольд (зелень) – 500 г, укроп – 100 г, чеснок – 1 головка, соль – по вкусу.

Приготовление

Тушку трески промыть, распластовать вдоль на две части, удалив хребет и кости, обильно смазать растительным маслом, посолить. Уложить между пластами слоями шпинат, укроп и мелко нарезанные дольки чеснока. Нафаршированную тушку

смазать сверху растительным маслом, обернуть зеленью шпината, завернуть все плотно в фольгу и запечь в духовке.

Рыба запеченная «радуга»

Рыба – 1 кг, зелень свежая – 500 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Для этого блюда используется два вида рыб с красным (семга, форель, лосось идр.) и белым
мясом (осетрина, треска, севрюга), а также свежая зелень шпината и сельдерея.
Рыбу промыть, нарезать пластами толщиной примерно 2 см. Разложив пласт красной рыбы,
уложить на него равномерно слой зелени толщиной 2 см, затем на зелень уложить пласт белой
рыбы, также накрыв его слоем зелени, на который уложить третий пласт красной рыбы. Каждый
пласт посолить и поперчить молотым черным перцем. Затем уложить на противень зелень,
уложенную слоями рыбу, сверху равномерно засыпать еще одним слоем зелени. Закрыть
противень двумя слоями фольги. Запекать в духовке, нагретой до 200 °С.
Подавать в охлажденном виде.

Луковые кольца с сыром

Лук репчатый, масло растительное, сухари молотые, сыр.

Приготовление

Лук очистить и нарезать крупными кольцами. Обвалять луковые кольца в молотых сухарях и обжарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла. Обжаренные луковые кольца посыпать сверху тертым сыром. Подать в качестве гарнира.

Картофель, фаршированный грибами

Картофель – 1 кг, грибы свежие – 500 г, лук репчатый – 100 г, сыр тертый – 100 г, масло растительное – 100 г, укроп – 50 г, перец черный молотый, соль – по вкусу.

Приготовление

Для этого блюда берется крупный картофель продолговатой формы (специально для запекания). Грибы перебрать, вымыть, мелко порезать и пожарить на растительном масле. Репчатый лук очистить, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Картофель тщательно промыть, обдать кипятком и испечь в духовке (в кожуре). Печеные картофелины разрезать вдоль и из каждой половинки вынуть часть мякоти. Вынутую мякоть размять, соединить с жареными грибами и пассерованным луком, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Начинить половинки картофелин с горкой, посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Пюре из тыквы и картофеля

Тыква – 1 кг, картофель – 250 г, масло сливочное – 50 г, яйца – 2 шт., молоко – 2 стакана, соль, перец – по вкусу.

Приготовление

Тыкву и картофель вымыть, очистить, нарезать кусочками, уложить в кастрюлю, залить молоком. Отварить до готовности. Готовые овощи растереть в пюре, смешать с маслом и взбитыми яйцами, посолить. Пюре удобнее и быстрее готовить в скороварке. Подавать как самостоятельное блюдо.

Морковь с тыквой тушеные

Морковь – 500 г, тыква – 300 г, молоко – 2 стакана, орехи (ядра) – 2 ст. ложки, сливки, соль – по вкусу.

Приготовление

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать крупно соломкой. Морковь вымыть, нашинковать на крупной терке, смешать с тыквой и растолченными ядрами орехов, залить молоком, посолить и тушить на медленном огне под крышкой до готовности 25–30 мин. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, полить сливками.

Тыквенное пюре с творогом

Тыква – 800 г, творог – 200 г, масло сливочное – 50 г, сахарный песок – 1 ст. ложка, ванилин – по вкусу.

Приготовление

Тыкву очистить, нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве воды до готовности. Затем протереть сквозь сито, добавить протертый творог, сахарный песок, ванилин и перемешать.

Тыквенное пюре

Тыква – 500 г, сливки – 2 стакана, яйцо (желток) – 1 шт., соль – по вкусу.

Приготовление

Тыкву очистить, натереть на крупной терке, залить сливками, отварить до готовности и протереть через сито. Затем вмешать туда же яичный желток. Прогреть все на огне, не доводя до кипения. Подавать к столу со свежими ягодами и измельченными орехами.

Картофельное пюре с белыми кореньями и морковным соком

Картофель – 500 г, белые коренья (петрушка, пастернак или сельдерей) – 100 г, морковный сок – 50 г, масло сливочное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Картофель и белые коренья вымыть, почистить, залить подсоленным кипятком и отварить. Отвар слить, а горячий картофель и коренья протереть сквозь сито, добавить сливо чное масло, соль, морковный сок, размешать и взбить венчиком.

Картофельное пюре с зеленью

Картофель – 500 г, шпинат —100 г, петрушка (зелень) – 30 г, сливки —100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Зелень промыть и отварить в небольшом количестве воды. Картофель вымыть, почистить, залить подсоленным кипятком, отварить до готовности. Протереть сквозь сито вместе с отварной зеленью, добавить горячие сливки, взбить венчиком.

Поминальная и обрядовая кухня

• **Крестины**. В этот день самые близкие друзья и родственники приходили проведать младенца и родителей. Навещать новорожденного разрешалось только замужним женщинам, имеющим детей. На крестины (отведки) приносили дорогие подарки и угощение, чтобы освободить еще неокрепшую хозяйку от излишних волнений и забот, связанных с подготовкой стола.

Крестильная каша (кутья) – главное блюдо на столе, им угощались, сытно ели. Вместе с кутьей приносили студень, запеченное мясо и непременно печенья, конфеты.

На крестинах пили квасы, ели пироги, пирожки, простую сытную здоровую еду. За столом царила веселая атмосфера, шутливые розыгрыши, звучали пожелания доброго здоровья и счастливого долголетия.

• **Свадьба** – одно из самых значительных событий в каждой семье и в жизни каждого, вступающего в брак.

По старинному обычаю и закону гостеприимства любой человек, даже случайно вошедший в дом, где играется свадьба, должен быть угощен, а те, кому оказано такое внимание, не должны злоупотреблять им.

К свадебному столу первыми подаются салаты и холодные рыбные закуски. В зимнее время на свадьбу можно подать крепкий горячий мясной или куриный бульон. Его подают либо между холодными закусками, либо после горячих закусок перед основным горячим блюдом.

Как правило, перед основным блюдом устраивается перерыв для танцев, игр, шуток, веселых затей.

Основным горячим блюдом для свадебного стола может быть гусь, фаршированный яблоками, индейка, поросенок и конечно же горячие пироги. Кулебяки, расстегаи, пирожки с мясом, рыбой,

птицей подают одновременно с холодными, горячими закусками, бульоном и основным горячим блюдом вплоть до десерта. Пироги, пирожки и другие выпечные изделия всегда украшают и обогащают свадебный стол.

• **Поминальные дни**. В Православной Церкви поминальными днями служат 3, 9 и 40-й дни по кончине и самый день смерти, а также ежегодные поминальные дни: Вселенская Родительская суббота (перед прощеным воскресеньем), Троицкая Родительская суббота накануне Пятидесятницы, Родительские субботы «во дни печальные Великого поста» (2, 3 и 4-я недели).

Поминовение усопших – это как бы продолжение отношений, связывавших живых с умершими во время их земной жизни.

В день погребения и поминовения усопших по традиции приносится в церковь и вкушается дома поминальная кутья, или коливо, – сладкая каша из зерен красной пшеницы или риса с медом и сладкими плодами (изюмом). Зерна символизируют будущее воскресение умершего, а сладость – символ райского блаженства.

Провожать в последний путь – очень старый обычай. У многих народов издавна принято устраивать в доме умершего поминки, на которые приглашаются самые близкие покойного. Без приглашения приходить на поминки не принято.

К поминальному столу принято подавать ритуальные кушанья – постную кутью, блинчики. Поминальный стол накрывается очень скромно, не обильно. Если поминки совпали с Великим Постом, то на поминальный стол должны подаваться постные блюда.

Кутья

Кутью готовят из разваренных зерен пшеницы, риса, ячменя, с медом, орехами, изюмом или маком. Зерна, из которых готовится кутья, есть символ воскресения и райского наслаждения.

Пшеница (зерно сухое) – 500 г, мед – 3 ст. ложки, орехи (ядра) – 150 г, изюм —150 г.

Приготовление

Пшеницу промыть и замочить на ночь в воде, на следующий день варить 6–8 часов на медленном огне в этой же воде, добавив мед. Остывшую массу тщательно перемешать с растертыми ядрами грецких орехов и изюмом.

Вместо орехов в кутью можно добавить мак: 100 г спелых семян мака залить кипятком, выдержать до остывания, процедить, осушить тканью и растереть в ступке или измельчить в миксере.

«Рог изобилия»

Предлагаемое блюдо – сравнительно недорогое, сытное и полезное, готовится быстро и просто. Украсит свадебный стол.

Основа блюда – пресная лепешка из теста следующего состава.

Мука – 1 кг, вода – 0,5 л, масло растительное – 2 ст. ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Хорошо вымешанное тесто раскатать в тонкие лепешки по размеру сковороды, в которой они будут выпекаться, обжарить с двух сторон без жира, свернуть кулечками. В кулечки уложить приготовленную заранее начинку. Чтобы кулечки не разворачивались, их можно заколоть деревянной шпилькой. Наиболее полезны и вкусны начинки-ассорти, рецепты которых приведены в книге. Указанные пропорции – ориентировочные, и их можно менять в зависимости от вкуса и наличия продуктов.

• **Начинка из мяса и овощей**

Мясной фарш, баклажаны, томаты, лук репчатый, соль.

Приготовление

Мясной фарш прожарить на сковороде. Нашинкованный лук и нарезанные кружочками баклажаны и томаты пассеровать на растительном масле. Все соединить, посолить и перемешать, тушить в течение 5 мин.

• **Начинка мясная с зеленью**

Фарш мясной любой, лук репчатый, петрушка и майоран (зелень), соль.

Приготовление

Измельченные лук и петрушку пассеровать на растительном масле. Мясной фарш пожарить на сковороде, добавить подготовленную зелень, посолить и перемешать.

• **Начинка творожная с зеленью**

Творог любой, лук зеленый, укроп, соль.

Приготовление

Творог протереть сквозь сито, добавить мелко нарезанные лук и зелень, посолить и перемешать. Зелени и творога берется поровну.

• **Начинка из капусты с яйцами**

Капуста белокочанная, яйца, соль.

Приготовление

Капусту мелко порубить и потушить на растительном масле 5–7 мин. Яйца отварить вкрутую, очистить и порубить. Все смешать, посолить по вкусу.

• **Начинка морковная с сыром**

Морковь – 400 г, сыр любой – 200 г.

Приготовление

Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Сыр натереть и перемешать с пассерованной морковью.

• **Начинка «овощное ассорти»**

Баклажаны, томаты, лук репчатый, перец сладкий болгарский,

петрушка (зелень), соль – по вкусу.

Приготовление

Лук очистить, овощи вымыть. Нарезать лук и сладкий болгарский перец кольцами, томаты дольками, баклажаны кружочками. Смешать все овощи, пожарить на растительном масле. Посолить по вкусу и добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Заменив баклажаны кабачками, можно приготовить второй вариант начинки «Овощное ассорти» с другим вкусовым букетом.

• **Начинка овощная с сыром**

Морковь, сыр любой, перец сладкий болгарский.

Приготовление

Перец и морковь вымыть, очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Сыр натереть и перемешать с подготовленными овощами. Соотношение моркови, перца и сыра – произвольное.

• **Начинка грибная с репчатым луком**

Грибы свежи – 1 кг, лук репчатый – 200 г, соль.

Приготовление

Грибы (лучше шампиньоны) перебрать, промыть и мелко нарезать, лук очистить и мелко нарезать. Грибы с луком пожарить на сковороде на растительном масле, посолить по вкусу.

• **Начинка рыбная с кореньями и луком**

Филе рыбное, сельдерей (коренья), лук репчатый, соль, перец черный молотый – по вкусу.

Приготовление

Рыбное филе нарезать мелкой соломкой. Лук и сельдерей очистить и нашинковать. Пожарить рыбное филе с овощами на растительном масле, посолить и поперчить по вкусу.

Кисель овсяный

Геркулес или овсяная мука – 400 г, сахар – 250 г.

Приготовление

Овсяную муку или геркулес развести холодной водой и дать хорошо закиснуть, затем процедить. Заварить густо кисель, добавить сахар и картофельный крахмал из расчета 1 столовая ложка на стакан жидкости. Остудить.

Кисель клюквенный

Клюква – 200–400 г, сахар – 6–8 ст. ложек крахмал картофельный – 4–6 ст. ложек.

Приготовление

Клюкву перебрать, промыть, протереть через сито, отжать сок. Выжимки залить пятикратным количеством горячей воды, довести до кипения, процедить. Часть отвара охладить и развести в нем картофельный крахмал.

В оставшийся отвар положить сахар, вскипятить его, затем влить разведенный крахмал, отжатый сок и довести до кипения. Перелить в блюдо, посыпать сахарной пудрой, чтобы не образовалась пленка, и охладить.

Пироги, пирожки, расстегаи, блины и оладушки

Торт «гречишный >

Муки пшеничная – 1 стакан, мука гречневая – 1 стакан, отруби – 1 стакан, яйца – 2 шт., молоко – 1 стакан, масло сливочное – 100 г, мед – 100 г, соль, сода, лимонная кислота – по ⅓ чайной ложки.

Приготовление

Пшеничную, гречневую муку и отруби смешать с яйцами, молоком и сливочным маслом, добавить мед, соль, соду и лимонную кислоту. Хорошо перемешанную массу выложить в смазанную маслом форму и испечь в духовке, разогретой до 200 ˚С в течении 35 мин. Торт украсить кремом и фруктовыми дольками.

Пирожное «корзиночки

Масло сливочное – 200 г, яйца – 2 шт., сахарный песок – 150 г, мука – 300–350 г.

Приготовление

Из муки, яиц, сливочного масла и сахарного песка замесить тесто. Оно должно быть мягким и хорошо отставать от рук. Раскатать тесто слоем толщиной 1,5–2 см и выложить в формочки в виде корзиночек или коробочек. В формочки на дно можно положить пищевую бумагу. Испечь тесто и формочках в духовке, пока оно не подрумянится, вынуть из духовки. Остывшие корзиночки наполнить свежими ягодами или фруктами: малина, земляника, ежевика, черная или красная смородина, жимолость, абрикосы, персики и т. д. Сверху их можно залить взбитыми сливками. Корзиночки-заготовки удобно брать с собой при выезде за город и начинять их свежими ягодами перед употреблением.

Коврижка медовая

Яйца – 2 шт., мед – 1 стакан, масло сливочное – 100 г, мука – 3 стакана, вода – ¼ стакана, сода пищевая – ½ чайной ложки, соль – ½ чайной ложки.

Приготовление

В кастрюлю влить воду, добавить масло и мед, поставить на огонь, нагреть до кипения и, как только смесь закипит, помешивая, добавить 1, 5 стакана муки. Когда тесто завариться, добавить по одному яйца, соду и соль. Когда тесто остынет, добавить по вкусу кардамон, мускатный орех или корицу, а также оставшуюся муку, постоянно помешивая, до тех пор, пока тесто не станет эластичным. Смазать форму маслом, выложить тесто и выпекать при 180 ˚С минут 30. Теплую коврижку порезать на куски и подавать к столу.

Открытый пирог из яблок, кураги и чернослива

Яблоки, курага, чернослив, молоко – 0,5 л, яйца (желтки) – 5 шт., сахарный песок – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, масло сливочное – 100 г, дрожжи свежие – 25 г, мука —1,2 кг, соль – ½ чайной ложки.

Приготовление

Яблоки свежие вымыть (не чистить!), удалить сердцевину, нарезать дольками. Курагу промыть и отварить в небольшом количестве воды с сахаром. Чернослив вымыть, отварить в небольшом количестве воды, удалить косточки.

В свежем теплом молоке распустить дрожжи, замесить на молоке тесто, добавив в него желтки, сахарный песок, растительное масло и соль, хорошо вымесить и дать ему подняться. Затем вымесить еще один раз, добавить растопленное сливочное масло и раскатать пластом толщиной примерно в 2 см. Поместить пласт на противень, предварительно смазанный растительным маслом, на него уложить равномерно по всей поверхности, лучше по диагонали, приготовленную начинку из яблок, кураги и чернослива. Украсить полосками-жгутиками из теста в виде сеточки. Жгутики можно надрезать ножницами таким образом, чтобы они выглядели как веточки. Заготовку смазать сахарной водой (1 ст. ложка сахара на 1 стакан воды) и запечь в духовке до подрумянивания. Запекать при 220 °С 35 мин.

Расстегаи с мясной начинкой

Мясо (любое) – 0,5 кг, лук репчатый – 200 г, перец черный молотый – ¼ чайной ложки, соль –
по вкусу.

Приготовление

Мясо нарезать кусочками и, обжарив на сковороде, пропустить через мясорубку Лук репчатый очистить, измельчить и пассеровать на растительном масле. Перемешать провернутое мясо с пассерованным луком, добавив соль и перец. Расстегаи с мясной начинкой подаются с мясным бульоном, этот же бульон добавляется в «оконце» готовых расстегаев.

Расстегаи с начинкой из куриного мяса

Курица жирная – 1–1,5 кг, морковь – 200 г, лук репчатый – 200 г, сельдерей (коренья) – 100 г.

Приготовление

Разделанную тушку курицы отварить целиком вместе с очищенной морковью, сельдереем и репчатым луком. Бульон процедить. Куриное мясо отделить от костей и мелко порубить вместе с кожей и потрошками. Сырой репчатый лук очистить, очень мелко нарезать, пассеровать на курином жире и смешать с измельченным куриным мясом, посолив все по вкусу.

Расстегаи подают с процеженным куриным бульоном, подсоленным по вкусу, этот же бульон следует добавить в начинку расстегаев.

Расстегаи с рыбной начинкой

Рыбное филе – 0,5 кг, лук репчатый – 100–150 г, перец черный молотый – ¼ чайной ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Лук репчатый очистить, мелко нарубить и пассеровать на растительном масле. Рыбное филе нарезать кусочками и обжарить на растительном масле с двух сторон, соединить с пассерованным репчатым луком, поперчить и посолить, тщательно перемешать. Тесто разделить на кусочки и раскатать из них круглые лепешки размером с чайное блюдце и толщиной около 1 см. На середину каждой лепешки уложить примерно по 2 ст. ложки приготовленной начинки. Накрывая начинку краями лепешки, защипнуть кромки лепешек с двух сторон таким образом, чтобы сформировался пирожок с верхним «швом», посредине которого должен быть просвет-»оконце», через которое видна начинка. Подготовленные расстегаи уложить на противень, смазанный растительным маслом, выдержать для расстойки[1] 20–30 минут, смазать смесью яичного желтка с подслащенным молоком (на ¾ стакана молока 1 желток и 1 чайная ложка сахара) и испечь в духовке при 180–200 °С.

Расстегаи с рыбной начинкой подаются с ухой либо рыбным бульоном. Небольшое количество рыбного бульона добавляется непосредственно в начинку испеченных расстегаев через оставшееся «оконце».

Расстегаи с другой начинкой формируются, готовятся к

выпечке и выпекаются таким же образом, как и расстегаи с рыбной начинкой.

Расстегаи с грибной начинкой

Грибы сухие – 50 – 700 г, грибы свежие – 500 г, лук репчатый – 100 г, рис отварной рассыпчатый – 1 стакан, соль – по вкусу.

Приготовление

Грибы сухие промыть и замочить на несколько часов, затем отварить в этой же воде и отжать. Вынув из отвара, мелко нарезать. Лук репчатый очистить, измельчить и пассеровать на растительном масле. Свежие шампиньоны перебрать, промыть и мелко нарубить. Соединить подготовленные отваренные и сырые грибы, пассерованный репчатый лук и отварной рис, посолить и перемешать. Сформировать расстегаи, запечь.

Расстегаи с такой начинкой можно подать с грибным бульоном из отвара, в котором варились сушеные грибы. Для приготовления бульона в отвар необходимо добавить пассерованный репчатый лук и мелкие сырые шампиньоны, прокипятить его 2–3 мин, а при подаче на стол заправить измельченной зеленью укропа. Этот же бульон рекомендуется добавить в начинку расстегаев.

Расстегаи с начинкой из зелени

Шпинат – 500 г, лук зеленый – 200 г, укроп (зелень) – 100 г, яйца – 5 шт.

Приготовление

Зелень тщательно промыть, измельчить. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать мелкими кубиками. Все соединить, аккуратно перемешать. При формировании расстегаев в начинку рекомендуется добавить небольшой кусочек сливочного масла (приблизительно по 5 г). Подают расстегаи с рыбным, мясным или овощным бульоном.

Расстегаи с начинкой из тыквы

Тыква – 0,5 кг, лук репчатый – 200 г, чеснок – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Обмытую в холодной воде и очищенную тыкву натереть на крупной терке, пассеровать вместе с измельченным репчатым луком, поперчить, немного посолить, добавить раздавленный чеснок. Сформировать расстегаи, запечь. Подать с овощным бульоном.

Пирог из щавеля

Щавель – 500–600 г, картофельный крахмал – 1 ст. ложка, масло растительное – 25 г, сахарный песок – 50 г, чай сладкий – 2 ст. ложки.

Приготовление

Замесить дрожжевое тесто как описано выше, разделить на две части, раскатать один пласт по величине формы, в которой будет выпекаться пирог. Смазать форму растительным маслом. На пласт теста уложить мелко порезанный щавель, смешанный с картофельным крахмалом, посыпать сахарным песком. Из оставшегося теста сформировать еще один пласт и накрыть пирог сверху. Дать пирогу подойти, смазать крепко заваренным сладким чаем и поставить в духовку на 40 мин при 200 °С. Вместо щавеля можно использовать шпинат или молодой клевер.

Кекс ореховый

Яйцо – 4 шт., орехи (ядра) – 100 г, масло сливочное – 250 г,

сахарный песок – 200 г, мука – 2 стакана, сода – ¼ чайной ложки, корица – ¼ чайной ложки или мускатный орех – ½ чайной ложки, соль – ¼ чайной ложки.

Приготовление

Растереть сахарный песок и яйца, добавляя масло и муку. Замесить тесто, положив в него размельченные ядра орехов, соль, соду и корицу. По консистенции тесто должно быть, как густая сметана. Заполнить форму для кекса и выпекать в духовке при 200 ˚С 35 мин.

Фруктовый пирог двухслойный с начинкой ассорти

Пирог готовится из двух слоев (пластов) теста между которыми укладывается фруктовая начинка, нижний слой из сдобного дрожжевого теста, верхний – из песочного. В смазанную растительным маслом форму уложить пласт дрожжевого теста толщиной 1 см. Сверху на всю его поверхность уложить начинку: очищенные и нарезанные мелкой соломкой яблоки, смешанные с сахарным песком, отваренные в небольшом количестве воды – чернослив и курагу, свежие ягоды или повидло. Можно использовать одну начинку, но лучше сделать начинку ассорти, укладывая несколько различных начинок, каждую на свой участок пласта. Накрыть все слоем песочного теста, натирая его на крупной терке прямо на пирог. Толщина слоя песочного теста должна быть такой же, как и слоя дрожжевого.

Форму поместить в духовку, нагретую до 200 ˚С, и выпекать до образования румяной корочки примерно 40 мин.

Тесто дрожжевое сдобное

Молоко – 500 г, мука – 1 кг, яйца (желтки) – 3–5 шт., масло растительное/сливочное —100 г, сахарный песок – 4 ст. ложки, дрожжи свежие – 50 г, соль – ½ чайной ложки.

Приготовление

В теплом молоке растворить сахарный песок и распустить дрожжи, добавить яичные желтки и взбить все миксером, затем добавить соль и растительное масло, замесить на этой смеси из половины муки жидкое, как для оладий тесто, поставить в теплое место. Когда оно начнет подниматься, добавить остальную часть муки и замесить густое тесто. Тщательно вымешанному тесту (месить не менее 10–15 мин) дать подняться и сразу же сформировать из него пласты для пирога, положить их теплое место на 20–30 мин.

Булочки с тыквой (кабачками)

Муки пшеничная – 500 г, тыквенный/кабачковый жмых – 200 г, молоко – 250 г, масло сливочное – 50 г, яйца – 2 шт., сахарный песок – 50 г, дрожжи – 25 г, соль – 3 г.

Приготовление

В свежий тыквенный жмых влить молоко и яйца, добавить распущенные дрожжи, соль, сахарный песок, масло. Подсыпая муку, замесить тесто. После того как поставленное в теплое место и накрытое тканью тесто подойдет, сформировать булочки и испечь их в духовке.

Из теста такого состава, но более жидкого, пекут и превосходные оладьи.

Булочки морковные

Все «отходы», остающиеся после переработки фруктов и овощей – это ценнейшие продукты, содержащие ничуть не меньше полезных веществ, чем готовые блюда. Остатки от домашних заготовок (кожура, удаленная сердцевина яблок и груш, жмых после приготовления соков, семена) с успехом можно использовать в домашней кулинарии.

Удобнее всего делать порошок для чего «отходы» фруктов и овощей сушат в духовке и измельчают до порошкообразного состояния. Из таких порошков готовят напитки, различные

соусы, подливы ко вторым блюдам, обогащают ими супы. Порошками можно также посыпать мясо и рыбу при тушении. Фруктовый и овощной жмых в свеж ем и высушенном виде – хорошая основа для приготовления домашнего печенья, пряников, запеканок и обогащенных витаминами булочек.

Муки пшеничная – 500 г, морковный жмых – 200 г, молоко – 1 стакан, масло сливочное – 50 г, сахарный песок – 50 г, дрожжи – 25 г, соль – 3 г.

Приготовление

Оставшийся после приготовления сока морковный жмых залить 1 стаканом молока (можно водой), добавить 1 ст. ложку сливочного масла, довести до кипения и остудить. Затем добавить 2 ст. ложки сливочного масла, муку, соль, сахарный песок, дрожжи и замесить тесто. Не помешает и щепотка ванили или цедра одного апельсина. Тесто поставить в теплое место. Когда оно подойдет, сформировать булочки и испечь их в духовке при 220 ˚С 25 ин..

Блинчики с творогом

«Не житье, а масленица», – говорят в народе, что подразумевает хорошую и сытую жизнь.

Блины бывают разные – тонкие, прозрачные, нежные и ароматные. Или толстые, пышные, «ноздрястые», тоже нежные и ароматные, ну и, конечно же, с различными начинками. Готовят блины из пшеничной, гречневой, кукурузной, рисовой муки, используют для них также и разваренные крупы.

Очень вкусные блины получаются из смеси пшеничной и гречневой муки, приготовленные по следующему рецепту:

Мука пшеничная – 400 г, мука гречневая – 200 г, молоко – 1 л, яйца – 5 шт., дрожжи свежие

– 25 г, сахарный песок – 2 ст. ложки, масло растительное – 2–3 ст. ложки, соль – 1 чайная

ложка.

Приготовление

В теплом молоке (0,5 литра) растворить сахар, распустить дрожжи и вмешать пшеничную муку Когда тесто забродит и поднимется, вмешать гречневую муку и взбитые яйца, добавить соль. Поставив в теплое место, дать тесту подняться еще один раз, затем влить в него 0,5 л кипящего молока, интенсивно перемешивая, чтобы оно заварилось равномерно по всему объему. Одновременно добавить в тесто растительное масло. После 10-минутной выдержки тесто считается готовым для выпечки блинов. По консистенции оно должно быть как жидкая сметана и хорошо растекаться по сковороде.

Блины лучше печь сразу на двух или трех сковородах. Самая лучшая сковорода для выпечки блинов – чугунная; она должна быть чистой, раскаленной и смазанной растительным маслом. Тесто разливать большой ложкой, в которую помещается порция для одного блина. Зачерпывать нужно не со дна, а с самого верхнего слоя – там тесто более пористое и блины из него будут также пористые и нежные. Обжаривают их с обеих сторон, переворачивая специальной лопаточкой.

Готовые блины укладывают стопкой один на другой, смазывая сливочным маслом. Подают горячими, сразу после того, как испекли.

К блинам можно подать растопленное сливочное масло, сметану, черную и красную икру, семгу или другую соленую рыбу, либо что-нибудь сладкое – мед, варенье, фруктовые и ягодные сиропы, сгущенное молоко.

Блины тонкие

Молоко – 0,5 л, яйца (белки) – 3–5 шт., соль – ½ чайной ложки, сахарный песок – 1 ст. ложка, масло растительное – 2 ст. ложки, мука пшеничная – 300 г.

Приготовление

Из пшеничной муки на молоке и яичных белках замесить жидкое тесто, добавляя соль, сахар и растительное масло, взбить миксером, дать настояться 30 мин. Затем размешать и испечь очень тоненькие блины, разливая тесто на раскаленную сковороду, смазанную растительным маслом, и обжаривая с обеих сторон.

Блины с творогом

Яйца (желтки) – 3–5 шт., сахарный песок – 2 ст. ложки, ванилин – 1 пакетик, творог – 300 г.

Приготовление

Яичные желтки растереть с сахарным песком, добавить ванилин. Творог протереть сквозь сито и смешать с растертыми желтками. На испеченные блины уложить валиком по 1 ст. ложке начинки на каждый, свернуть трубочкой и обжарить на сливочном масле.

Для начинки можно использовать также любое варенье или свежие ягоды с сахаром.

Булочки с бананом

Молоко – 0,5 л, бананы – 2 шт., сахарный песок – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложки, дрожжи свежие – 25 г, мука – 800 г.

Приготовление

В теплом молоке растворить сахарный песок и распустить дрожжи, затем добавить протертую сквозь сито мякоть бананов и муку, замесить тесто и оставить его на 2 ч в теплом месте, накрыв тканью. Когда тесто подойдет, сформировать булочки и испечь их в духовке при 220 ˚С 25 мин.

Блины пшенные

Пшено – 1 стакан, мука пшеничная – 2–3 стакана, яйца – 3–5 шт., дрожжи свежие – 25 г, сахар – 2 ст. ложки, соль – 1 чайная ложка, масло растительное – 2–3 ст. ложки, вода – 0,6 л, молоко

– 1 л.

Приготовление

Пшено промыть, залить водой, сварить из него жидкую кашу, дать остыть. В теплом молоке (0,5 л) растворить сахар и распустить дрожжи, добавить остывшую пшенную кашу и, подсыпая небольшими порциями муку, замесить густое тесто как для оладий. Поставить его в теплое место и дать подняться. Затем тесто заварить кипящим молоком, быстро перемешивая. В заваренное тесто добавить растительное масло, соль и хорошо взбитые яйца, все тщательно перемешать, выдержать примерно 10 мин. Выпекать блины таким же образом, как в предыдущем рецепте.

По такому же рецепту готовят блины с рисовой, овсяной, кукурузной и гречневой кашей, но перед тем, как замешивать в тесто, сваренную кашу необходимо протереть через сито.

Блинчики

Блинчики – любимое всеми, быстро готовящееся блюдо, сравнительно дешевое и сытное. Неоспоримое преимущество этого кушанья – возможность приготовления его на любой вкус, так как начинять их можно любой начинкой. Добавление в начинку зелени и овощей существенно обогащает их витаминами, позволяет разнообразить вкусовые свойства. Тесто для блинчиков может быть кислым и пресным.

• ***Пресное тесто для блинчиков*** с любой начинкой можно приготовить по следующему рецепту.

Молоко – 500 г, яйца – 3 шт., мука – 300 г (ориентировочно), сахарный песок – 1 ст. ложка, масло растительное – 2 ст. ложки, соль – ½ чайной ложки.

Приготовление

Для приготовления теста яйца перемешиваются с молоком, в смесь вводятся мука, сахарный песок, растительное масло и соль, и все взбивается миксером. Мука добавляется в таком количестве, чтобы готовое тесто имело консистенцию жидкой сметаны.

Из приготовленного жидкого теста сразу же можно выпекать тонкие блины-сочни на сковороде, обжаривая их с двух сторон. Смазывать сковородку каким-либо жиром не нужно, так как в состав теста входят растительное масло. Чтобы сочни получились эластичными, не следует их пережаривать.

На испеченные сочни укладывается фарш (примерно 1–2 ст. ложки) и формируются блинчики в виде конверта, трубочки, затем блинчики обжариваются на растительном (сливочном) масле с двух сторон.

Подают к столу, как правило, в горячем виде. К блинчикам можно подать сметану, варенье, кисель, сладкий или острый соус, в зависимости от того, чем они начинены.

Блинчики с мясом

• Приведенные рецепты начинок для блинчиков рассчитаны примерно на 4–5 порций.

Мясо отварное – 200 г, лук репчатый – 100 г, капуста – 200 г, масло растительное – 25 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Отварное нежирное мясо (можно вместе с жилами и пленками) провернуть на мясорубке. Лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Капусту мелко насечь (до размеров рисового зерна), потушить под крышкой в небольшом количестве воды до готовности, перемешать с мясом и луком, посолить. Укладывая по 1 ст. ложке фарша на лист, свернуть блинчики в виде конверта, обжарить на сливочном масле с двух сторон.

Блинчики с творогом и черемшой

Творог – 300 г, черемша – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Творог протереть сквозь сито. Черемшу промыть, мелко нарезать, смешать с творогом, посолив по вкусу. Сформировать блинчики в виде трубочек, завернув по 1–2 ст. ложки начинки. Обжарить на сливочном масле с двух сторон.

Блинчики с сыром и зеленью

Сыр – 200 г, лук зеленый – 200 г, петрушка или укроп – 100 г.

Приготовление

Сыр натереть на крупной терке. Зелень промыть, мелко нарезать, спассеровать и перемешать с сыром. Уложить ровным слоем на всю поверхность блинчика по 2 ст. ложки начинки и сворачивая их в трубочку, сформировать блинчики. Обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с ревенем

Ревень, черешки – 500 г, сахарный песок – 200 г, масло сливочное – 50 г.

Приготовление

Черешки ревеня промыть, нарезать кусочками, пересыпать сахаром и дать постоять до появления сока. Часть сока слить и потушить до мягкости. Полученной массой смазать всю поверхность блинчика, скатать их трубочкой. Обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с ягодами

Свежие ягоды – 500 г, сахарный песок —100 г, масло сливочное – 50 г.

Приготовление

Свежие ягоды (черника, малина, ежевика, клубника, земляника, черная смородина, жимолость, голубика) аккуратно вымыть, уложить на середину блинчика, всыпать по 1 чайной ложке сахарного песка и, завернув конвертом, сформировать блинчики. Обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с творогом и яблоками

Творог – 300 г, яблоки – 200 г, сахарный песок – 2 ст. ложки.

Приготовление

Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от семян и чешуек семенной камеры, мелко нарезать, пересыпать сахаром и тушить до размягчения. Тушеные яблоки смешать с творогом. Укладывая по 1 ст. ложке смеси, свернуть их трубочкой и обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с творогом

Творог – 200 г, яйца (желтки) – 3 шт., сахарный песок – 1 ст. ложка, ваниль – 1 щепотка.

Приготовление

Творог перемешать с яичными желтками, добавив сахарный песок и ваниль. Столовую ложку смеси уложить на блинчики, сформировать в виде трубочек, обжарить с двух сторон на растительном масле.

Блинчики с творогом и шпинатом

Творог – 300 г, шпинат – 300 г, шнитт-лук —100 г, соль – по

вкусу.

Приготовление

Зеленый лук промыть и мелко нарезать. Шпинат обдать крутым кипятком и нарезать. Творог протереть сквозь сито и смешать с мелко нарезанной зеленью, посолить. Сформировать блинчики в виде конверта. Обжарить на сливочном масле с двух сторон.

Блинчики с треской

Треска – 400 г, яйца – 5 шт., масло сливочное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Треску разделать, вымыть, нарезать большими кусками, сняв кожу, потушить с маслом на медленном огне, вынуть косточки и мелко порезать. Яйца отварить вкрутую, очистить, порубить, соединить с треской, посолить, добавить 1 ст. ложку масла и перемешать. Укладывая по 1–2 ст. ложки начинки, сформировать блинчики в виде конверта и обжарить их с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с рыбой и луком

Филе рыбное – 300 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, перец черный молотый, соль – по вкусу.

Приготовление

Рыбное филе мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Лук очистить, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Смешать рыбу с луком, добавить по вкусу соль и черный молотый перец. Сформировать блинчики в виде конверта, заворачивая по 1 ст. ложке фарша, и обжарить с двух сторон на растительном масле.

Блинчики с мясом, луком и морковью

Фарш мясной – 300 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, соль, перец черный молотый – по вкусу.

Приготовление

Мясной фарш обжарить на сковородке. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Пассеровать лук и морковь на растительном масле, соединить с жареным мясным фаршем, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Сформировать блинчики в виде конверта, заворачивая по 1–2 ст. ложки начинки. Обжарить на сливочном масле с двух сторон.

Блинчики с брынзой

Брынза – 200 г, лук зеленый – 200 г, кинза —100 г, чеснок —1–2 зубчика.

Приготовление

Лук и кинзу промыть, мелко нарезать, брынзу натереть. Смешать зелень с брынзой, добавить растертый чеснок. Сформировать блинчики в виде трубочек, укладывая фарш на середину листа. Обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с яйцами и луком

Яйца – 5 шт., шнитт-лук – 500 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко порубить. Шнитт-лук промыть, мелко нарезать и пассеровать 1 мин на растительном масле. Смешать лук с яйцами, посолить и начинить этим фаршем блинчики, формируя их в виде конверта. Обжарить на сливочном масле с двух сторон.

Блинчики с рисом и изюмом

Рис – 200 г, яйцо – 1 шт., изюм —100 г, сахарный песок – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Приготовление

Рис промыть, отварить, чтобы получилась рассыпчатая каша. Остудить. Изюм промыть, смешать с яйцом, сахаром и рисом, посолить. Наполняя фаршем, сформировать блинчики в виде конверта, обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с рисом, изюмом и курагой

Рис – 200 г, курага —100 г, изюм —100 г, масло сливочное – 50 г, корица молотая – ¼ чайной ложки.

Приготовление

Рис отварить до готовности. Курагу вымыть и отварить в небольшом количестве воды, мелко нарезать. Изюм промыть (не отваривать!). Соединить отваренный рис с курагой и изюмом, добавить сливочное масло и корицу, все тщательно перемешать. Сформировать блинчики в виде трубочек. Обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с яблоками

Яблоки – 500 г, сахарный песок – 100 г, корица молотая – ¼

чайной ложки, масло сливочное – 50 г.

Приготовление

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать и потушить. Добавить сахарный песок и корицу, перемешать. Сформировать блинчики в виде конверта, заворачивая по 1 ложке начинки. Обжарить на сливочном масле с двух сторон.

Блинчики со щавелем и шпинатом

Щавель – 200 г, шпинат – 200 г, сахарный песок – 100 г, масло сливочное – 50 г.

Приготовление

Щавель и шпинат промыть, мелко нарезать, пересыпать сахаром и потушить до мягкости. Сформировать блинчики, смазав полученным фаршем из зелени всю поверхность блинчики, свернув их трубочкой. Обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с зеленью и орехами

Лук зеленый – 200 г, кинза – 200 г, шпинат – 200 г, масло растительное – 100 г, орехи (ядра) – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Зелень промыть и мелко нарезать, пассеровать на растительном масле, добавить в зелень растертые ядра грецких орехов, посолить и перемешать в однородную массу. Сформировать блинчики в виде конверта. Обжарить на растительном масле с двух сторон.

Блинчики с зеленью и яйцами

Шпинат – 300 г, щавель – 300 г, яйца – 5 шт масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Зелень промыть в холодной воде, отжать, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Яйца отварить вкрутую, очистить и порубить. Приготовить начинку, смешав зелень с яйцами и посолив по вкусу. Сформировать блинчики в виде конверта и обжарить с двух сторон на растительном масле.

Блинчики с капустой и грибами

Капуста белокочанная – 300 г, шампиньоны свежие – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Капусту мелко изрубить и потушить на сливочном масле с небольшим количеством воды до готовности. Грибы перебрать, промыть, мелко нарезать и обжарить вместе с мелко нарезанным репчатым луком. Все соединить, посолить по вкусу и перемешать. Блинчики формировать в виде конверта. Обжарить на сливочном масле с двух сторон.

Блинчики с капустой

Капуста белокочанная – 400 г, яйца – 4 шт., масло растительное/сливочное – 50 г, соль – но вкусу.

Приготовление

Капусту нарубить очень мелко – размером с рисовое зерно. Чем мельче она нарублена, тем будет вкуснее. Капусту потушить с растительным или сливочным маслом до готовности. Яйца отварить вкрутую, очистить и порубить. Смешать капусту с яйцами, посолить по вкусу. Укладывая по 1 ст. ложке фарша,

сформировать блинчики в виде конверта и обжарить на сковородке на сливочном или растительном масле с обеих сторон.

Блинчики с сельдереем и луком-пореем

Сельдерей (коренья) – 200 г, лук-порей – 200 г, яйца – 5 шт., масло растительное – 75 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Сельдерей вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук-порей промыть и мелко нарезать. Пассеровать овощи на растительном масле 5 мин. Яйца отварить вкрутую, очистить и порубить. Все смешать, добавить по вкусу соль. Сформировать блинчики с начинкой в виде конверта и обжарить на растительном масле с двух сторон.

Блинчики с куриными потрошками

Куриные потрошки – 300 г, лук репчатый – 100 г, яйца – 4 шт., масло сливочное – 50 г, соль, перец черный молотый – по вкусу.

Приготовление

Куриные потрошки (пупки, сердце, печень) промыть, отварить и мелко изрубить или провернуть на мясорубке. Лук очистить, мелко нашинковать и пассеровать на сливочном масле. Яйца отварить вкрутую, очистить и порубить. Смешать лук и яйца с потрошками. Сформировать блинчики, добавив соль и черный молотый перец. Блинчики формируются в виде конверта, на один блинчик расходуется 1–2 ст. ложки начинки.

Оладьи из тыквы и картофеля

Тыква – 300 г, картофель – 300 г, яйца – 2 шт., мука – 200 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Картофель вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Тыкву очистить, натереть на мелкой терке, соединить с картофелем, добавить яйца, соль и муку, хорошо взбить тесто венчиком.

Оладьи морковно-яблочные

Оладьи, оладушки – известное и всеми любимое мучное блюдо русской кухни, простое, вкусное и питательное. Но у него есть и недостаток – маловато витаминов. А ведь оладьи мы чаще едим зимой, когда их так не хватает. Оказывается можно готовить оладьи полностью из овощей и фруктов, добавляя лишь немного муки.

Приведенные рецепты оладий из овощей и фруктов не содержат каких-либо экзотических составляющих. Приготовить их может любой, даже начинающий кулинар. Жарят оладьи в большом количестве растительного масла.

Подают со сметаной, вареньем, соусами.

Морковь – 300 г, яблоки – 300 г, яйца – 2 шт., мука пшеничная – 200 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Яблоки вымыть, освободить от сердцевины и семян, натереть на терке. Морковь вымыть, так же натереть. Все тщательно перемешать, добавить яйца, хорошо взбить вилкой или венчиком, добавляя муку и соль. Жарить на растительном масле.

Оладьи из кабачков

Кабачки – 500 г, яйца – 2 шт., мука —100 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, разрезать, очистить, удалить семена и натереть на крупной терке, добавить яйца, хорошо взбить вилкой или венчиком, добавляя муку и соль. Жарить на растительном масле. Подавать к столу горячими со сметаной. Вместо кабачков можно использовать тыкву или патиссоны.

Оладьи из топинамбура

Топинамбур – 700 г, яйца – 2 шт., мука —100 г, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Топинамбур вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить яйца, хорошо взбить вилкой или венчиком, добавляя муку и соль. Жарить на растительном масле.

Оладьи из тыквенного пюре

Тыква – 500 г, мука – 1 стакан, яйца – 2 шт., молоко – 1 стакан, сахарный песок – 1 ст. ложка, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Тыкву очистить, нарезать кубиками, залить молоком и тушить до готовности, протереть сквозь сито. В остывшее тыквенное пюре добавить муку, растертые с сахаром яичные желтки и соль, тщательно перемешать и затем осторожно вмешать взбитые белки.

Оладьи со шпинатом

Мука пшеничная – 300 г, яйца – 3 шт., шпинат – 500 г, сливки – 200 г, сахарный песок – 1 ст. ложка, масло растительное – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Шпинат промыть в холодной воде, мелко нарезать, залить сливками и яйцами, посолить, положить сахарный песок и хорошо взбить миксером или вилкой. Добавляя небольшими порциями муку, замешать тесто до консистенции густой сметаны.

Оладьи из яблок с кореньями

Яблоки – 300 г, пастернак – 300 г, яйца – 2 шт., сливки – 50 г, мука – 200 г, масло растительное – 75 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Вымытые и очищенные яблоки и пастернак натереть на крупной терке, соединить, добавить яйца, хорошо взбить вилкой или венчиком, добавляя муку, сливки и соль. Жарить на растительном масле.

Напитки – морсы, кисели, взвары, витаминные чаи

Заготовив летом сушеные травы, а также свежезамороженные или высушенные ягоды, можно обеспечить семью на всю зиму самыми разнообразными напитками собственного приготовления.

Ежедневное потребление таких напитков повышает иммунитет, помогает избежать витаминного голодания и противостоять простудным и другим заболеваниям. Приведенные рецепты позволят подобрать витаминный напиток на любой вкус. Добавление меда делает напитки полезнее и вкуснее.

Клюквенный морс

Клюква – 200 г, *сахарный песок – 150 г, вода – 1 л*.

Приготовление

Ягоды промыть, размять, из полученной массы отжать сок. Оставшиеся выжимки залить водой, добавить сахарный песок, довести до кипения и проварить 5 мин. Остудить, процедить и смешать с ранее отжатым соком. Можно употреблять в охлажденной виде.

Напиток к праздничному столу

Натуральный сок любой – 2 л, вино сладкое (типа кагора) – 1 бутылка, лимон – 1 гит.

Приготовление

Смешать сок и вино, добавить нарезанный тонкими кружочками лимон (вместе с кожурой, но с удаленными семенами, чтобы напиток не горчил). Поставить смесь в закрытом крышкой сосуде в холодильник и охладить. При подаче на стол в каждый бокал добавить кубик льда. Вместо лимона можно использовать апельсин либо грейпфрут.

Напиток медовый с калиной

Ягоды калины – 200 г, мед – 50 г, листья мяты – 20 г, вода -1 л.

Приготовление

Листья мяты залить кипятком. Ягоды калины размять и протереть сквозь сито. Отжатый калиновый сок добавить в заваренную мяту, все отсудить, процедить и добавить мед. Таким же образом готовится медовый напиток с клюквой и мятой.

Напиток медовый с яблочной кожурой

Яблочная кожура сушеная – 50 г, мелисса сушеная – 10 г, мед – 50 г, вода – 1 л.

Приготовление

Сушеную яблочную кожуру измельчить, смешать с листьями мелиссы, заварить кипятком, остудить, процедить и добавить мед.

Напиток медовый с мелиссой

Мелисса – 30 г, лепестки шиповника – 5 г, мед – 50 г, воды – 1 л.

Приготовление

Мелиссу и лепестки шиповника заварить крутым кипятком, остудить и добавить мед. Можно использовать и сухие травы.

Напиток медовый с душицей и зверобоем

Душица —15 г, зверобой —15 г, земляничные листья -10 г, мед – 50 г, вода -1 л.

Приготовление

Высушенные душицу, зверобой и земляничные листья с цветами смешать, измельчить и залить кипятком. После остывания процедить и добавить мед. Можно использовать и сухие травы.

Напиток мятный с крапивой и щавелем

Мята сушеная – 20 г, крапива сушеная – 50 г, щавель сушеный – 50 г, вода -1 л, сахарный песок – по вкусу.

Приготовление

Высушенные листья всех растений смешать, заварить кипятком, выдержать до остывания, затем процедить и добавить мед или сахарный песок по вкусу.

Напиток из ирги и красной смородины

Ирга (ягоды) – 1 часть, красная смородина (ягоды) – 1 часть.

Приготовление

Ягоды высушить и размолоть на кофемолке. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 1 ст. ложка порошка.

Напиток из черноплодной рябины и листьев черной смородины

Ягоды черноплодной рябины сушеные – 200 г, черносмородиновый лист сушеный – 50 г, вода – 1 л, сахарный песок – по вкусу.

Приготовление

Сушеные ягоды черноплодной рябины залить кипятком, проварить 5-10 мин. Кипящим отваром залить черносмородиновые листья, остудить, процедить, отжав ягоды и листья, добавить сахарный песок.

Напиток из листьев облепихи с медом

Листья облепихи сушеные – 50 г, мед – 50 г, вода – 1 л.

Приготовление

Листья облепихи залить крутым кипятком и выдержать до остывания, затем процедить, отжав листья, и добавить мед.

Тонизирующий напиток из черной смородины

В состав тонизирующих напитков входят разнообразные сушенные ягоды – смородина, малина, ирга, малина, ежевика и

листья мяты, лимонника, жимолости и пр. Для сушки целебные травы следует собирать летом, в июне-июле месяце, во время цветения: в это время они обладают наибольшей целебной силой, содержат наибольшее количество биологически активных веществ. Все травы надо стараться высушить как можно быстрее, чтобы лучше сохранить цвет, вкус и запах растений. Травы сушат в тени на открытом воздухе и протирают через сито.

Ягоды сушат полностью созревшими, берут для сушки только свежесобранные и абсолютно чистые ягоды. Ягоды рябины и шиповника перед сушкой бланшируют, опуская их на 1 мин в кипящую воду. Ягоды сушат в духовке, при температуре не выше 60 ˚С и при приоткрытой дверце, измельчают, также пропускают через сито и смешивают с порошком из листьев. Хранят в стеклянных банках.

Сушеные смеси очень удобны в употреблении, их можно заваривать прямо в чашке, как растворимый кофе.

Черная смородина (ягоды) – 1 часть, лимонник (листья) – 1 часть, жимолость (листья) – 1 часть.

Приготовление

Подготовить компоненты как описано выше. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 1 ст. ложка порошка.

Тонизирующий напиток из красной смородины и малины

Красная смородина (ягоды) – 1 часть, малина (ягоды) – 1 часть, лимонник (листья) – 1 часть.

Приготовление

Подготовить компоненты как описано выше. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 1 ст. ложка порошка.

Тонизирующий напиток из ирги, ежевики и черной смородины

Ежевика (ягоды) – 1 часть, черпая смородина (ягоды) – 1 часть, ирга (ягоды) – 1 часть.

Приготовление

Подготовить компоненты как описано выше. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 2 ст. ложки порошка.

Напиток из рябины и шиповника с черной смородиной

Ягоды рябины сушеные – 100 г, плоды шиповника сушеные – 50 г, ягоды черной смородины сушеные – 50 г, сахарный песок – по вкусу.

Приготовление

Все сушеные ягоды измельчить, заварить кипятком и остудить. Добавить по вкусу сахарный песок или мед.

Тонизирующий напиток из ирги и базилика

Ирга (ягоды) – 1 часть, базилик (листья) – 1 часть.

Приготовление

Ягоды ирги размолоть на кофемолке вместе с листьями базилика. Для приготовления напитка на стакан кипятка берут 1 ст. ложку порошка.

Тонизирующий напиток из красной смородины и актинидии

Красная смородина (ягоды) – 1 часть, актинидия аргута (листья) – 1 часть.

Приготовление

Ягоды красной смородины смешать с листьями актинидии, размолоть. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 1 ст. ложка порошка.

Тонизирующий напиток из ирги, ежевики и черной смородины

Ежевика (ягоды) – 1 часть, черная смородина (ягоды) – 1 часть, ирга (ягоды) – 1 часть.

Приготовление

Подготовить компоненты как описано выше. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 2 ст. ложки порошка.

Чай фруктовый из яблочной и грушевой кожуры

Яблоки или груши (кожура) 2 части, сахарный песок – 1 часть.

Приготовление

Оставшуюся после переработки фруктов кожуру и сердцевину высушить в духовке, размолоть, просеять и смешать с сахарным песком. Для приготовления напитка на стакан кипятка берут 1 ст. ложку порошка.

Чай витаминный из ягод

Витаминные чаи готовят из различных композиций ягод, фруктов и целебных трав. Стакан целебного напитка с тонизирующими свойствами – прекрасное дополнение к завтраку и полднику. Чашка успокаивающего чая – гарантия

спокойного сна.

Шиповник (плоды) – 1 часть, рябина (ягоды) – 1 часть, малина (ягоды) 1 часть, сахарный песок – 3 части, аскорбиновая или лимонная кислота – 5 г.

Приготовление

Шиповник и рябину бланшировать 1 мин в подсоленной воде с добавлением кислоты (на 1 л воды 1 чайная ложка соли и 1 г аскорбиновой или лимонной кислоты). Затем плоды шиповника, рябины и свежесобранные ягоды малины сушат в духовке. Сушеные ягоды размолоть, порошок просеять сквозь сито. Добавить в просеянный порошок сахарный песок, тщательно перемешать и засыпать в стеклянные банки для хранения. Банки закрыть крышками. Чай употребляют при простудных заболеваниях, недомоганиях. На 1 стакан кипятка берут 2 ст. ложки порошка.

Чай витаминный из листьев

Смородина (листья) – 1 часть, малина (листья) – 1 часть, жимолость (листья) – 1 часть.

Приготовление

Свежесорванные листья малины, смородины и жимолости высушить. На стакан кипятка заваривают 1 ст. ложку порошка. Пить при простудных заболеваниях.

Красно-смородиновый квас

Ягоды свежие спелые – 3 кг, сахарный песок – 3 кг, вода кипяченая – 10 л.

Приготовление

Ягоды промыть, перемешать с сахарным песком, размять

деревянным пестиком, залить остуженной кипяченой водой и все перемешать до полного растворения сахара. Посуду с приготовленным суслом накрыть тканью и оставить на брожение при комнатной температуре. Через 36 дней квас будет готов к употреблению. Далее его лучше хранить в прохладном месте. Для ароматизации в сусло можно добавить промытые листья черной смородины либо виноградные листья.

Чай из рябины

Рябина лесная (ягоды) – 1 часть, сахарный песок – 1 часть, соль – по вкусу.

Приготовление

Ягоды рябины очистить от веточек, вымыть и бланшировать 1 мин. в кипящей подсоленной воде (на 1 л воды чайная ложка соли). Высушить ягоды в духовке, размолоть, просеять и смешать с сахарным песком. Для хранения засыпать в стеклянные банки. Для приготовления чая заваривают 2 ст. ложки порошка в стакане кипятка.

Кипрейные чаи

Неспроста называют в народе кипрей «иван-чаем». Терпкий и ароматный напиток из заваренных верхушек и листьев кипрея, собранных в период бутонизации и высушенных в тени, по вкусу не уступает обычному чаю. Еще более полезен и ароматен кипрейный чай, заваренный с другими пряными растениями.

Приготовление таких чаев несложно: 1 ст. ложка подобранной по вашему вкусу смеси заливается 1 стаканом кипятка, настаивается 5-10 мин, и напиток готов.

Для кипрейных чаев берут в равных частях сухой кипрей и одну из следующих трав: мяту перечную, мелиссу, котовник, монарду, иссоп, базилик фиолетовый, лист черной смородины, лофант анисовый.

Успокаивающий чай из трав и красной смородины

Огуречная трава -1 часть, мята – 1 часть, красная смородина (ягоды) – 1 часть.

Ягоды и огуречную траву высушить и измельчить на кофемолке. Для приготовления чая в стакане кипятка заварить 1 ст. ложку порошка. Сахарный песок добавить по вкусу.

Успокаивающий чай из трав и крыжовника

Чабрец – 1 часть, мята – 1 часть, крыжовник (ягоды) – 1 часть.

Приготовление

Ягоды и травы подготовить, как описано выше. На стакан кипятка расходуют 1–2 ст. ложки порошка.

Яблочный квас из свежих яблок

Яблоки – 5 кг, вода – 10 л, изюм -100 г.

Приготовление

Яблоки вымыть, мелко нарезать, уложить в стеклянную или эмалированную тару, залить охлажденной кипяченой водой. Залитые водой яблоки накрыть крышкой или тканью и установить в теплое место для забраживания. Через 5–6 дней забродивший квас разлить по бутылкам, добавив в каждую по 5–6 изюминок. Закупоренные бутылки установить в прохладное место.

Грушевый квас

Груши — 5 кг, вода – 10 л, мед – 2 стакана

Приготовление

Груши вымыть, залить охлажденной кипяченой водой, добавить мед, накрыть тканью и поставить для сбраживания в прохладное место. Квас готов к употреблению не ранее, чем через 6 недель.

Вишневый квас

Вишня спелая – 3 кг, изюм – 50 г, сахарный песок – 400 г, вода —10 л,

Приготовление

Вишню вымыть, косточки не удалять. Подготовленную вишню залить охлажденной прокипяченной водой, добавить сахарный песок, изюм и оставить для сбраживания при комнатной температуре. Забродивший квас охладить.

Квас из сухофруктов

Сухофрукты – 2 кг, изюм -100 г, вода – 10 л,

Приготовление

Сухофрукты промыть, залить теплой кипяченой водой, добавить изюм и установить на брожение при комнатной температуре. По мере расходования готового кваса можно подливать кипяченую воду и добавлять сухофрукты. Очень хороший квас по этому рецепту получается из сушеных груш.

Квас свекольно-яблочный

Свекла столовая – 1,5 кг, сахарный песок – 500 г, яблоки – 1,5 кг, вода – 5 л,

Приготовление

Свеклу вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Яблоки вымыть, нарезать крупными дольками. Уложить нарезанные яблоки и свеклу в стеклянную банку с широким горлом, залить кипяченой водой, добавить сахар и поставить для сбраживания при комнатной температуре. По мере расходования готового кваса в банку доливают кипяченую воду комнатной температуры.

Квас рябиновый

Ягоды рябины – 2 кг, сахарный песок – 1 кг, изюм – 50 г, вода – 10 л.

Приготовление

Ягоды рябины обдать крутым кипятком, размять вместе с сахарным песком и залить остывшей кипяченой водой. Добавить изюм. Прикрыть чистой тканью и поставить на брожение при комнатной температуре. Через 10–15 дней рябиновый квас готов.

Квас ревеневый с изюмом

Ревень черешки – 1 кг, изюм – 50 г, сахарный песок – 300 г, вода – 3 л.

Приготовление

Черешки ревеня тщательно промыть, нарезать кусочками длиной 2–3 см и залить кипяченой водой комнатной температуры. Добавить изюм и сахарный песок, поставить для сбраживания при комнатной температуре в затемненном месте.

Квас из ржаной муки

Мука ржаная – 1 кг, вода – 10 л.

Приготовление

Из ржаной муки замесить на воде тесто (без соли!) и выдержать его 2–3 дня в теплом месте, укутав двумя-тремя слоями плотной ткани. Забродившее поднявшееся тесто разбавить теплой кипяченой водой и оставить на сбраживание при комнатной температуре. По мере расходования готового кваса можно добавлять в него кипяченую воду, подмешивая при этом соответствующее количество ржаной муки.

Ягодный квас

Ягоды свежие – 3 кг, вода – 10 л, сахарный песок – 500 г.

Приготовление

Свежие ароматные ягоды (земляника, малина, клубника и др.) вымыть, размять и залить охлажденной кипяченой водой, добавить сахарный песок, перемешать. Прикрыв тканью, поставить в теплое место, оставить на брожение. Через 2–3 дня квас готов к употреблению.

Квас свекольный

Свекла столовая – 3 кг, вода -1,5 л.

Приготовление

Свеклу тщательно вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, уложить в стеклянную банку и залить кипяченой водой. Накрыть банку крышкой и оставить для сбраживания при комнатной температуре. Примерно через неделю квас готов к употреблению. По мере частичного расходования кваса в банку

доливают воду. Квас можно использовать и при варке борща.

Квас из топинамбура

Топинамбур (клубни) – 2–2,5 кг, вода – 5 л.

Приготовление

Клубни топинамбура тщательно промыть, лучше с использованием жесткой капроновой щетки, нарезать тонкими ломтиками или дольками, залить уложенные в стеклянную банку измельченные клубни топинамбура охлажденной кипяченой водой и оставить в теплом месте дли сбраживания. После трехдневной выдержки напиток готов к употреблению.

Квас из овсяных хлопьев

Овсяные хлопья (геркулес) – 300 г, вода – 3 л.

Приготовление

Овсяные хлопья залить теплой кипяченой водой и поставить на сбраживание при комнатной температуре. Дрожжи и сахарный песок не добавляются! Для придания напитку более тонкого вкуса перед сбраживанием можно добавить 1 стакан кислого молока, кефира либо стакан сыворотки.

Квас из столовой свеклы и черноплодной рябины

Свекла столовая – 1 кг, рябина черноплодная – 1 кг, сахарный песок – 500 г, вода – 5 л.

Приготовление

Свеклу вымыть, очистить, нарезать крупными кусками,

уложить в стеклянную банку. Туда же уложить промытые и измельченные ягоды черноплодной рябины, добавить сахарный песок и залить все кипяченой водой.

Чихирь из облепихи

Оригинальным старинным домашним напитком с небольшим содержанием алкоголя является чихирь, – освежающий напиток из ягод, молодых стебельков и листьев садовых растений с добавлением пряных трав. Для приготовления чихиря можно использовать также фруктовые и ягодные отжимки, остающиеся после заготовки фруктовых и ягодных соков. Технология здесь очень проста. В чистую, желательно непрозрачную бутыль закладывается в соответствии с выбранным рецептом необходимое количество ягод, листьев и побегов и все заливается кипяченой теплой водой с растворенным в ней сахаром. Ягоды, листья и побеги должны быть хорошо промыты, ягоды, кроме того, необходимо раздавить. Бутыль закупоривается ватной или тканевой пробкой и выдерживается при комнатной температуре 10 дней. Затем содержимое бутыли процеживают, разливают в небольшие емкости (0,5 или 1 л), плотно закрывают пробками и хранят на холоде.

Чихирь – полезный витаминный напиток, хорошо утоляет жажду, возбуждает аппетит. Но употреблять его можно только взрослым людям, так как он является слабоалкогольным напитком.

Ягоды облепихи – 1 кг, листья лимонника – 100 г, сахарный песок – 1 кг, вода -5 л.

Чихирь красносмородиновый с листьями лимонника

Ягоды красной смородины – 1 кг, листья лимонника – 50 г, листья ежевики – 200 г, листья и веточки вишни – 500 г, сахарный песок – 1 кг, вода – 5 л.

Чихирь земляничный

Земляника лесная, цветы и листья – 500 г, ягоды любые – 2 кг, вишневые листья и веточки – 200 г, листья и побеги ежевики – 200 г, сахарный песок – 1 кг, вода – 5 л.

Чихирь из крыжовника с мятой и душицей

Ягоды крыжовника – 2 кг, листья мяты свежие – 100 г, листья душицы свежие – 100 г, сахарный песок – 1 кг, вода – 5 л.

Чихирь из шиповника

Шиповник ягоды свежие – 1 кг, малина ягоды свежие -0,5 кг, ирга ягоды свежие —0,5 кг, сахарный песок – 1 кг, вода – 5 л.

Приправы, соусы и подливы

Приправа из стрелок чеснока и моркови

Приправы из сырых овощей и фруктов готовят перед употреблением, но добавление в них пряностей – хрена, чеснока, горького красного перца – позволяет хранить их в холодильнике длительное время.

Стрелки чеснока – 100 г, морковь – 300 г, укроп – 50 г, *сметана – 200 г, соль – по вкусу.*

Приготовление

Морковь вымыть и нашинковать на мелкой терке. Стрелки чеснока вымыть и провернуть на мясорубке. Укроп мелко нарезать. Все соединить, добавить сметану и перемешать, посолив по вкусу, а затем взбить миксером.

Приправа из томатов, сладкого перца и чеснока впрок

Томаты – 1 кг, перец болгарский сладкий – 500 г, чеснок – 500 г, перец красный горький – 1 стручок, соль – 50 г.

Приготовление

Перец вымыть, очистить от семенной камеры, пропустить через мясорубку, вместе с томатами и очищенными зубчиками чеснока. Горький перец очень мелко порезать. Добавить соль, хорошо размешать. Хранить на холоде.

Приправа из яблок и чеснока впрок

Яблоки -1 кг, чеснок – 500 г, соль – 50 г.

Приготовление

Яблоки вымыть, освободить от сердцевины. Чеснок очистить, пропустить через мясорубку вместе с яблоками, добавить соль. Хранить на холоде.

Приправа из стрелок чеснока и крапивы

Стрелки чеснока – 100 г, крапива (листья) – 300 г, сельдерей (зелень) – 100 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Крапиву залить крутым кипятком и держать в нем до остывания, затем вынуть и отжать. Стрелки чеснока и зелень сельдерея промыть и пропустить через мясорубку вместе с крапивой. Затем всю массу посолить, добавить растительное масло, перемешать и взбить миксером. Вместо растительного масла можно использовать сметану. Приправа не подлежит длительному хранению.

Приправа из крыжовника и чеснока

Ягоды крыжовника – 1 кг, чеснок – 500 г, петрушка (зелень) – 200 г, эстрагон – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Для этой приправы используются головки молодого чеснока и зеленые недозрелые ягоды крыжовника. Чеснок и вымытые ягоды крыжовника пропустить через мясорубку. Петрушку и эстрагон вымыть, мелко нарезать, перемешать с измельченными чесноком и крыжовником, посолить.

Приправа из красной смородины и настурции

Сок красной смородины – 200 г, настурция (листья и цветы) – 200 г, чеснок – 20 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Свежие листья и цветы настурции вымыть и мелко нарезать, смешать с протертой сквозь сито красной смородиной, добавить растолченный чеснок, растительное масло, посолить и тщательно перемешать.

Приправа горчичная с томатами

Томаты спелые – 200 г, лук репчатый – 30 г, горчица столовая готовая – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Приготовление

Очень спелые томаты вымыть и протереть сквозь сито либо провернуть на мясорубке и затем протереть сквозь сито. Репчатый лук очистить и очень мелко нарезать (некрупнее, чем рисовые зерна). Все смешать, добавить 1 ст. ложку готовой горчицы, посолить по вкусу.

Масло салатное луковое

Масло растительное – 500 г, лук репчатый – 200 г.

Приготовление

Растительное масло, обогащенное пряностями и фруктовым уксусом, сделает более полезным и красивым любое блюдо. Его можно использовать для заправки овощных салатов, винегретов, овощных гарниров, салатов из свежей и квашеной капусты.

Более полно вкус добавок будет ощущаться, если использовать оливковое или кукурузное масло. Масло с пряными травами нужно хранить в холодном темном месте. Как и любое другое масло, масло с пряными травами портится при длительном хранении.

Лук очистить и порезать очень мелко – чтобы кусочки лука были с рисовое зерно. Масло нагреть до кипения, всыпать в него измельченный лук и пассеровать, пока лук не приобретет золотистый оттенок. Остывшее масло с луком процедить, вылить в бутылку и плотно закрыть.

Масло салатное сельдерейное

Масло растительное – 500 г, сельдерей (зелень) – 100 г.

Приготовление

Зелень сельдерея (листочки без черешков) промыть, мелко нарезать. Растительное масло нагреть до кипения, всыпать зелень и пассеровать, пока зелень не станет хрустящей. Остуженное масло разлить в бутылки и плотно закрыть пробкой. Правильно приготовленное сельдерейное масло имеет изумрудно-зеленый цвет и приятный аромат зелени.

Масло салатное с семенами укропа и кориандра

Масло растительное – 500 г, укроп (семена) – 20 г, кориандр (семена) – 20 г, морковная ботва сушеная -10 г, перец болгарский сладкий сушеный – 10 г, сахарный песок – 1 ст. ложка, уксус

фруктовый – 100 г.

Приготовление

Семена укропа и кориандра размолоть, залить растительным маслом, выдержать 1 неделю и процедить масло через ткань. Морковную ботву и сладкий перец растереть в порошок, просеять сквозь сито, залить фруктовым уксусом и добавить сахарный песок. Выдержав 4 ч, все соединить с процеженным растительным маслом, залить в бутылку и взболтать.

Масло салатное с красным горьким перцем

Масло растительное – 500 г, перец горький стручковый – ¼ стручка, петрушка (зелень сушеная) – 20 г, уксус яблочный – 100 г.

Приготовление

Зелень петрушки мелко нарезать, просеять сквозь сито, залить яблочным уксусом, выдержать 4–8 ч и соединить с растительным маслом. Смесь залить в бутылку, взбалтывая, хорошо перемешать, добавить в нее перец. Настаивать 3–4 дня при комнатной температуре. Стручок перца из масла не удаляется.

Масло салатное с горчицей

Масло растительное – 500 г, горчица столовая сухая – 2 ст. ложки, уксус фруктовый – 100 г, сахарный песок – 1 ст. ложка.

Приготовление

Сухую горчицу с сахарным песком замешать на фруктовом уксусе, выдержать 2 ч и взбить, постепенно добавляя растительное масло небольшой струйкой и не прерывая при этом взбивания. Взбитое масло с горчицей хранить в прохладном месте.

Масло салатное со зверобоем

Масло растительное – 500 г, зверобой (соцветия сушеные) – 20 г, укроп (зелень сушеная) – 5 г, майоран (зелень сушеная) – 5 г, перец горький стручковый – 1 г, уксус фруктовый – 100 г.

Приготовление

Сушеные соцветия зверобоя мелко растереть, залить растительным маслом, настоять в течение 1 недели, затем масло процедить через ткань. Зелень укропа и майорана растереть, просеять сквозь сито, залить уксусом, добавив кусочек стручка горького перца. После 4-8-часовой выдержки смесь соединить с процеженным маслом, залить в бутылку, хорошо взболтать.

Масло салатное с душицей

Масло растительное – 500 г, душица (зелень сушеная) – 20 г, петрушка (зелень сушеная) – 5 г, перец болгарский сладкий сушеный – 1 ст. ложка, сахарный песок – 1 ст. ложка, уксус фруктовый – 100 г.

Приготовление

Душицу измельчить и залить растительным маслом. Выдержав 1 неделю, процедить через ткань. Зелень петрушки и сладкий перец измельчить в порошок, просеять и залить фруктовым уксусом, добавить сахарный песок. Выдержать 4 ч, смешать с процеженным маслом, залить в бутылку и хорошо взболтать.

Масло салатное с тысячелистником

Масло растительное – 500 г, тысячелистник (соцветия сушеные) – 20 г, чабер (зелень сушеная) – 5 г, перец болгарский сладкий сушеный – 5 г, чеснок сушеный – 1 чайная ложка, сахарный песок – 1 ст. ложка, уксус фруктовый – 100 г.

Приготовление

Соцветия тысячелистника перетереть сквозь сито, залить оливковым или кукурузным маслом, выдержать 1 неделю, процедить через ткань. Зелень чабера измельчить в порошок, добавить к ней порошок из сладкого сушеного перца и чеснок, залить все фруктовым уксусом, добавить сахарный песок и, выдержав 4 ч, смешать с процеженным настоечным на соцветиях тысячелистника растительным маслом.

Масло салатное грибное

Масло растительное – 500 г, грибы свежие – 150 г.

Приготовление

Свежие грибы (рыжики, шампиньоны, опята, белые) перебрать, очистить от мусора, вымыть и очень мелко нарезать. В раскаленном растительном масле обжаривать грибы до тех пор, пока они не станут золотистыми и хрустящими. Остывшее масло вместе с грибами вылить в бутылку, плотно закрыть. Самое вкусное масло получается из рыжиков. В дни поста им хорошо полить отварной картофель или рассыпчатую кашу.

Соус из птичьих потрохов

Потроха из 1–2 птиц, морковь – 200 г, лук – 50 г, петрушка (коренья) – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Птичьи потроха отварить, пропустить через мясорубку, лук очень мелко нарезать, морковь и петрушку натереть на крупной терке. Отваренный фарш и овощи пассеровать 2 мин, постоянно помешивая, затем добавить 2 ст. ложки муки и пассеровать еще 1 мин. Выложить массу в кастрюлю и небольшими порциями добавить кипяток. Затем влить свежеотжатый морковный сок,

посолить и хорошо размешать.

Подавать к рису, лапше, перловой каше и картофельному пюре.

Соус из кипрея

Кипрей (иван-чай) – распространенное дикорастущее растение. Молодые листья кипрея используют для приготовления весенних салатов, как добавку в первые блюда, супы, борщи, соусы и приправы. Чай из листьев кипрея снимает усталость, головную боль, повышает работоспособность. Заготавливают кипрей в период бутонизации.

Кипрей (иван-чай) – 200 г, лук репчатый – 50 г, петрушка (зелень) – 30 г, чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 16 г, сметана —100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Стебли молодого кипрея, собранного до цветения, промыть в воде, залить водой так, чтобы они были полностью в воде, и нагреть до кипения. Протереть сквозь сито. Лук очистить и очень мелко порезать. Зелень петрушки промыть в воде, обсушить полотенцем, мелко нарезать. Пассеровать зелень и лук на растительном масле, соединить с кипреем, посолить, добавить сметану и перемешать. Затем всю массу нагреть до кипения. Перед подачей к столу добавить мелко нарезанный или толченый чеснок. Подавать к отварному картофелю, мясу, рыбе.

Соус из говядины

Соусы – не только украшение уже приготовленных блюд, но и немаловажные витаминные и вкусовые добавки к ним. Каждому блюду из мяса, рыбы или овощей соответствуют определенные соусы. К тому же хорошим соусом можно исправить любую кулинарную неудачу. Зачастую к основному блюду, наряду с соусом, подают свежую зелень.

Для приготовления мясных соусов потребуется очень

небольшое количество мяса. Мясо может быть говяжье, свиное, баранье, куриное. Можно использовать и субпродукты.

Фарш говяжий – 200 г, лук – 100 г, пастернак -100 г, сливки – 200 г, мука – 2 ст. ложки, вода – 100 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Говяжий фарш тушить на сковороде 20 мин. Шинкованные лук и пастернак пассировать 2 мин. Добавить муку и пассеровать еще 1 мин. Фарш и овощи соединить, добавить кипяток небольшими порциями, посолить, добавить сливки или сметану, довести до кипения. Всю смесь хорошо взбить миксером. При подаче к столу добавить свежую зелень укропа или майорана.

Соус из почек

Почки – 2 шт., лук – 50 г, морковный сок – 70 г, морковь – 50 г, петрушка, сельдерей (корень) – 100 г, сливки, молоко – 200 г.

Приготовление

Почки отварить, промыть в холодной воде и провернуть через мясорубку. Лук, морковь, корень петрушки или сельдерея нашинковать и пассеровать 1–2 мин. Все соединить и залить кипящим молоком, проварить на медленном огне 5 мин. Хорошо размешать. При подаче к столу добавить свежеотжатый морковный сок.

Соус из куриного мяса

Курица – 200 г, вода – 200 г, сливки – 200 г, морковный сок – 100 г, сельдерей (корень) – 100 г, мука – 20 г, лук репчатый – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Годится любая часть курицы; можно также использовать

отварную, копченую и жареную курицу. Снять мясо с костей, пропустить через мясорубку, добавить воду и молоко, тушить на медленном огне 15 мин. Лук и сельдерей пассеровать 2 мин, добавить муку и пассеровать еще 1 мин. Фарш и коренья соединить. Когда соус по консистенции станет как густая сметана, влить свежеотжатый сок моркови.

Подается к любому гарниру, особенно хорошо – к отварной капусте (цветной, брокколи, кольраби), картофелю, топинамбуру.

Соус из печени

Печень – 200 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, сельдерей (зелень) – 30 г, сметана – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Печень обжарить и провернуть через мясорубку. Лук, морковь, зелень сельдерея пассеровать 2 мин. Печень и пассерованные овощи соединить, залить крутым кипятком, хорошо размешивая, добавить сметану. Проварить еще 2 мин.

Соус грибной из вешенок

Грибы свежие – 200 г, лук репчатый – 100 г, сливки – 200 г, мука – 2 ст. ложки, соль – по вкусу.

Приготовление

Грибы промыть, пропустить через мясорубку и жарить на растительном масле, добавив в конце жарки муку. Лук очистить и мелко нарезать, пассеровать на растительном масле, смешать с грибами. Залить все сливками и довести до кипения, посолить по вкусу. Подавать к отварным овощам и макаронным изделиям, а также к мясным и рыбным вторым блюдам.

Соус грибной с кабачками

Грибы свежие – 200 г, кабачки – 300 г, томаты – 200 г, лук репчатый – 100 г, сметана – 50 г, вода – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить от кожуры, освободить от семян и порезать кружочками. Томаты вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить и нашинковать. Все смешать и пассеровать на растительном масле, залить водой и отварить. Грибы перебрать, почистить, вымыть, мелко нарезать, отварить в воде и пожарить на растительном масле. Соединить овощи с отваром и жареными грибами, добавить сметану, посолить и взбить миксером.

Крабовый соус

Молоко или сливки – 200 г, мука пшеничная – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, крабы консервированные – 1 банка.

Приготовление

Муку обжарить на сухой сковородке до кремового цвета (постоянно перемешивая), добавить сливочное масло, залить кипящим молоком или сливками, добавить содержимое банки крабовых консервов вместе с жидкостью, взбить все миксером до кремообразного состояния. Подается горячим к горячей рыбе или охлажденным к холодной рыбе.

Соус свекольный

Свекла столовая – 100 г, чернослив -100 г, петрушка (зелень) – 20 г, сливки или сметана – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Свеклу вымыть, отварить и очистить. Чернослив промыть, отварить в небольшом количестве воды, освободить от косточек. Протереть свеклу и чернослив через сито, добавить мелко

нарезанную петрушку, соль и сливки. Хорошо взбить.

Соус морковный

Морковь – 200 г, сыр твердый – 50 г, мука – 1 ст. ложка, сливки – 200 г.

Приготовление

Морковь вымыть, отварить в воде и протереть сквозь сито. Муку обжарить на сухой сковородке до золотистого цвета и размешать в сливках. Сыр натереть на мелкой терке. Протертую морковь, натертый сыр и сливки с мукой перемешать и хорошо взбить миксером. Подавать к отварным овощам или рыбе.

Соус из пастернака

Пастернак – 200 г, сливки – 200 г, мука – 5 г, масло растительное – 15 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Пастернак промыть, очистить, натереть на крупной терке, перемешать с мукой, пассеровать на растительном масле 3 мин, залить кипящими сливками и варить 3 мин, затем взбить миксером.

Соус зеленый из свекольной ботвы

Свекольная ботва – 200 г, щавель – 200 г, черемша – 50 г, сахарный песок – 1 ст. ложка, сметана – 200 г, вода – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Зелень промыть, отварить в 200 г воды и протереть через мелкое сито вместе с отваром. В массу добавить соль, сахарный песок и сметану. Перемешать и взбить миксером.

Соус сметанный с чесноком и укропом

Сметана – 300 г, чеснок – 1 головка, укроп – 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Укроп вымыть, мелко порезать. Чеснок очистить и растереть. Смешать укроп и чеснок со сметаной, посолить и взбить миксером. Подавать к рыбе, отварному мясу, овощам, использовать для заправки щей и супов.

Соус томатный с овощами и зеленью

Томаты спелые – 300 г, перец болгарский сладкий – 100 г, лук репчатый – 50 г, сельдерей (зелень) – 50 г, масло растительное – 100 г, вода – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Томаты вымыть и нарезать кружочками, перец вымыть, вынуть семена, нарезать кружочками или кусками. Лук очистить и нашинковать. Сельдерей вымыть, осушить и мелко нарезать. Овощи и зелень пассеровать на растительном масле. Посолить, залить водой, довести до кипения и варить 3–5 мин. Протереть горячую массу сквозь сито вместе с отваром и взбить миксером.

Соус сливовый с чесноком

Слива – 300 г, чеснок – 50 г, укроп – 20 г, масло растительное

– 50 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Сливу вымыть, освободить от косточек, потушить в небольшом количестве воды. Чеснок очистить и растолочь. Укроп вымыть и мелко порезать. Смешать сливу с чесноком и укропом, посолить, добавить растительное масло и взбить все миксером.

Соус сметанный с хреном

Сметана – 200 г, хрен – 50 г.

Приготовление

Хрен промыть, очистить, натереть на мелкой терке и перемешать со сметаной. Подавать к отварной или жареной рыбе. Соус нельзя долго хранить даже в холодильнике, поэтому лучше готовить его непосредственно перед употреблением.

Соус из простокваши

Простокваша – 1 стакан, перец красный горький – ½ чайной ложки, укроп – 50 г.

Приготовление

Простоквашу взбить в миксере, добавляя при взбивании небольшими порциями горький перец, мелко нарезанную зелень укропа, посолить по вкусу.

Хрен столовый

Хрен неспроста называют вторым женьшенем – он чрезвычайно богат витаминами и минералами. Из корней хрена

можно приготовить приправы на любой вкус, используя в разных комбинациях сметану, ягоды, фрукты и овощи.

Прежде чем начать переработку корней хрена, их необходимо тщательно вымыть и очистить от кожицы, поскоблив ножом. Если не хватает терпения и жалко слез для переработки всех очищенных кореньев, то можно положить их в морозильную камеру и использовать по мере необходимости, не допуская повторного замораживания. В замороженном виде корни хрена хранятся долго.

Хрен – 500 г, сахарный песок – 30 г, уксус 9 %-ный – 2 ст. ложки, вода – 200 г, соль – 3 г.

Приготовление

Промытые и очищенные корни хрена натереть на мелкой терке. Добавить кипяченую воду, соль, сахарный песок и уксус, размешать и уложить в чистую банку Если полученный продукт покажется «сухим», довести до нужной консистенции, добавив кипяченую воду.

Хрен со сливами

Хрен – 250 г, слива – 250 г, сахарный песок – 100 г, вода – по вкусу.

Приготовление

Промытые и очищенные корни хрена натереть на мелкой терке. Сливу вымыть, освободить от косточек и протереть сквозь сито, смешать с хреном, добавить, если потребуется, воду и сахарный песок. Хранить в холодильнике.

Хрен с крыжовником

Хрен – 250 г, крыжовник – 250 г, сахарный песок – 100 г, вода —100 г.

Приготовление

Промытые и очищенные корни хрена натереть на мелкой терке. Крыжовник вымыть и провернуть на мясорубке. Смешать хрен и крыжовник, добавить воду и сахарный песок. Хранить в холодильнике.

Хрен со свеклой

Хрен – 250 г, свекла столовая – 250 г, уксус 9 %-ный – 1 ст. ложка, вода – 200 г, соль – 3 г.

Приготовление

Промытые и очищенные корни хрена натереть на мелкой терке. Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и смешать с хреном, добавить охлажденную кипяченую воду, соль и уксус, уложить в банку и хранить в холодильнике.

Хрен с яблоками

Хрен – 250 г, яблоки – 500 г.

Приготовление

Промытые и очищенные корни хрена натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, испечь в духовке, протереть сквозь сито или измельчить миксером и смешать с натертым хреном. Посолить по вкусу.

Горчица простая острая

Немного пофантазировав, можно приготовить горчицу с разнообразными вкусовыми оттенками. Приведем самые простые рецепты домашней горчицы, ориентируясь на

которые, любая хозяйка сумеет не только приготовить эту полезную приправу, но и придумать собственные рецепты.

Хранить домашнюю горчицу лучше в холодильнике, не допуская замораживания. Готовить ее лучше на оливковом масле, но можно использовать и любое другое. Следует отметить, что растительное масло добавляется не только для вкуса, но и для того, чтобы горчица д ольше не высыхала. С несколько иным вкусом получится горчица, если вместо столового уксуса взять такое же количество яблочного. Готовую смесь укладывают в тщательно промытую банку, плотно закрывают крышкой. Хранят в холодильнике.

Горчица сухая в порошке – 100 г, масло растительное – 1 ст. ложка, сахарный песок – 1 чайная ложка, уксус столовый спиртовой 6 %-ный – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Приготовление

Горчичный порошок залить крутым кипятком, постоянно перемешивая, чтобы не осталось сухих комочков. Довести замешиваемую массу до консистенции густой сметаны. В тщательно размешанную массу добавить сахарный песок, соль и растительное масло и все еще раз хорошо перемешать. После 8-10-часовой выдержки горчица пригодна к употреблению.

Горчица «бархатная»

Горчица сухая в порошке – 200 г, уксус столовый 6 %-ный – 4 ст. ложки, масло растительное – 4 ст. ложки, сахарный песок – 1 чайная ложка, соль – 0,5 чайной ложки.

Приготовление

Сухую горчицу высыпать в глубокую тарелку и растереть ложкой, чтобы не было комочков. Залить крутым кипятком, непрерывно перемешивая и доводя смесь до густой консистенции. Выровняв поверхность хорошо размешанной массы, залить ее кипятком так, чтобы она была покрыта слоем воды толщиной 1–2 см. Выдержать 10–12 часов. Затем воду слить, а в горчицу добавить соль, сахарный песок, уксус, растительное масло и все тщательно перемешать.

Домашний майонез с цветной капустой

Капуста цветная – 50 г, яичные желтки – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, горчица столовая готовая – 1 чайная ложка, уксус фруктовый – 1 ст. ложка, сахарный песок – 1 чайная ложка, соль – но вкусу.

Приготовление

Цветную капусту отварить и протереть сквозь сито. Яичные желтки смешать с уксусом и готовой столовой горчицей, взбивать миксером до загустения, не прекращая взбивания, постепенно добавлять растительное масло, добавить протертую капусту, сахарный песок и соль.

Домашний майонез с красной смородиной

Яичные желтки – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, горчица столовая готовая – 1 чайная ложка, смородина красная – 50 г, сахарный песок – 1 чайная ложка, соль – по вкусу.

Приготовление

Ягоды красной смородины вымыть и протереть сквозь сито. Яичные белки соединить с горчицей и протертой красной смородиной, взбить миксером до загустения и, не прекращая взбивания, постепенно добавлять растительное масло, сахарный песок и соль. Уксус в такой майонез не добавляется.

Домашний майонез с яблоком

Яичные желтки – 1 шт., яблоко – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, горчица – 1 чайная ложка, сахарный песок – 1 чайная ложка, соль – по вкусу.

Приготовление

Яблоко средней величины испечь или потушить в небольшом количестве воды и протереть сквозь сито. Остывшую протертую яблочную массу смешать со сметаной, добавить готовую столовую горчицу, яичный желток, сахарный песок и соль, взбить все миксером.

Масло сливочное с белыми грибами

Повысить питательную ценность сливочного масла весьма несложно, достаточно ввести в него определенные природные добавки – зелень, овощи, грибы и другие полезные ингредиенты. Такое масло не только вкусно, но и очень полезно, поскольку многие содержащиеся в добавках витамины жирорастворимы и лучше усваиваются с животными жирами. Всем известно и многим очень нравится, к примеру, селедочное масло. Но наверняка найдут своих поклонников и такие виды масла, как грибное, зеленное, морковное, облепиховое, лимонное. Обогащенное масло можно использовать не только как бутербродное, но и как приправу к отварным или жареным овощам, к любой каше, макаронным изделиям, к рыбе, птице и мясу.

Хранить его следует в холодильнике. Основной компонент – сливочное масло – должно быть комнатной температуры.

Масло сливочное – 250 г, грибы белые – 200 г.

Приготовление

Белые грибы перебрать, очистить от мусора и земли, (не мыть!), протереть сухой тканью мелко нарезать. Растопить на сковороде сливочное масло (50 г), в кипящее масло высыпать подготовленные грибы и жарить их до золотистого цвета, пока не выкипит весь выделившийся из грибов сок. Затем остудить до комнатной температуры, добавить 200 г сливочного масла и все растереть до получения однородной массы.

Масло сливочное с морковным соком

Масло сливочное – 200 г, морковный сок – 50 г.

Приготовление

В сливочное масло добавить свежеотжатый морковный сок и все тщательно растереть в однородную массу.

Масло сливочное с опятами

Масло сливочное – 500 г, опята – 200 г, лук репчатый – 50 г.

Приготовление

Грибы перебрать, промыть, и пожарить до золотистого цвета на сливочном масле. Лук очистить, мелко нарезать и также пожарить на сливочном масле (отдельно от грибов!). Остывшие до комнатной температуры жареные грибы и лук соединить со сливочным маслом и растереть в однородную массу. Грибы и лук жарят на небольшом огне.

Масло сливочное лимонное

Масло сливочное – 200 г, лимон – 1 шт., сахарный песок – 100 г, яичные желтки – 2 гит.

Приготовление

Лимон вымыть, с помощью терки снять с него цедру, отжать сок. Яичные желтки растереть с сахарным песком в однородную массу, тщательно перемешать со сливочным маслом, добавив лимонный сок и цедру.

Масло сливочное с облепиховым соком

Масло сливочное – 200 г, облепиховый сок – 50 г, сахарный песок – 50 г.

Приготовление

Из ягод облепихи отжать сок, дать отстояться, снять верхний слой, соединить со сливочным маслом и сахаром, все тщательно растереть в однородную массу.

Панировка с майораном

Для панировки мяса, рыбы, птицы, котлет и других жареных мясных или рыбных изделий можно использовать панировочные сухари, смешанные с пряными сухими травами, ароматными семенами, измельченными в порошок высушенными овощами. Измельчать сухую зелень лучше, протирая ее через сито, чтобы получилась не пыль (как при измельчении в кофемолке), а зернистый порошок, в котором просматриваются отдельные частицы. В измельченной зелени не должно быть никаких палочек и стебельков. Сухари размалывают непосредственно перед употреблением. Они не должны быть залежалыми, с посторонними запахами. Для панировки можно использовать также сухари из белого хлеба, крекеры, манную или кукурузную крупу, пшеничную муку и отруби. Крупу для панировки рекомендуется прокалить на сухой сковороде до подрумянивания и появления вкусного запаха. Панировка наносится непосредственно перед жаркой. Перед обваливанием в панировочной смеси изделие рекомендуется обмакнуть в какой-либо кляр.

Сухари – 8 частей, майоран – 1 часть, лук зеленый – 1 часть.

В этой панировочной смеси вместо зеленого лука можно использовать высушенный и измельченный шнитт-лук. Панировка для любого мяса (говядины, баранины, свинины).

Панировка с эстрагоном

Сухари – 8 частей, эстрагон – 1 часть, петрушка – 1 часть.

• Панировка рекомендуется для мясных котлет, котлет из птицы, отбивных.

Панировка с монардой

Сухари – 9 частей, монарда – 1 часть.

• Панировка рекомендуется для изделий из птицы.

Панировка со змееголовником

Сухари – 8 частей, змееголовник, зелень сухая – 1 часть, лук-порей, зелень сухая – 1 часть.

Панировка для жирного мяса

Сухари — 7 частей, укроп – 1 часть, эстрагон – 1 часть, шнитт-лук – 7 часть.

Панировка с донником

Сухари – 8 частей, соцветия донника – 1 часть, лук-порей (сухой порошок) – 1 часть.

• Панировка рекомендуется для птицы и телятины.

Чесночная панировка для рыбных и мясных котлет

Сухари – 4 части, отруби пшеничные – 4 части, шнитт-лук – 1 часть, чесночный порошок – 1 часть.

Чесночная панировка с чабером

Сухари – 8 частей, чесночный порошок – 1 часть, чабер – 1 часть.

• Панировка для рыбы и рыбных котлет.

Чесночная панировка с укропом

Сухари – 8 частей, чесночный порошок – 1 часть, укроп, зелень сухая –1 часть.

• Панировку можно использовать и для рыбы и для мяса.

Панировка с настурцией

Сухари – 8 частей, чесночный порошок – 1 часть, зелень и цветы настурции – 1 часть.

• Панировка для любого мяса.

Панировка с семенами тмина

Сухари – 8 частей, чесночный порошок – 1 часть, семена тмина размолотые – 1 часть.

• Панировка для всех видов мяса.

Панировка с листом черной смородины

Сухари – 7 частей, чесночный порошок – 1 часть, укроп, зелень сухая – 1 часть, лист черной смородины – 1 часть.

• Панировка для мяса, рыбы, птицы.

Панировка с чабрецом

Сухари – 8 частей, укроп, зелень сухая – 1 часть, чабрец, (тимьян) сухой – 1 часть.

• Панировка для рыбы и мяса.

Чесночная панировка с кинзой

Сухари – 7 частей, чесночный порошок – 1 часть, кинза – 1 часть, лук зеленый – 1 часть.

• Панировка для любых видов мяса.

Панировка с семенами укропа

Сухари – 8 частей, чесночный порошок – 1 часть, семена укропа размолотые – 1 часть.

• Панировка для всех видов мяса, для жирной баранины.

Панировка с красным сладким перцем

Сухари — 7 частей, чесночный порошок – 1 часть, укроп, зелень

сухая – 1 часть, перец сладкий сухой молотый – 1 часть.

•Панировка для всех видов мяса, для птицы.

Панировка с базиликом

Сухари – 8 частей, миндальные орехи измельченные – 1 часть, базилик, зелень сухая – 1 часть.

• Панировка для куриных котлет, котлет из индейки и телятины.

Панировка с семенами горчицы

Сухари – 1 часть, чесночный порошок – 1 часть, эстрагон, зелень сухая – 1 часть, семена белой горчицы размолотые – 1 часть.

• Панировка рекомендуется для жирного мяса.

Панировка с листьями мяты

Сухари – 8 частей, укроп, зелень сухая – 1 часть, мята, зелень сухая – 1 часть.

•Панировка для мяса и рыбы.

Панировка с грецкими орехами

Сухари — 7 частей, орехи грецкие размолотые – 1 часть, укроп, зелень сухая – 1 часть, чесночный порошок – 1 часть.

• Панировка для мясных котлет и для котлет из птицы.

Панировка чесночная с морковной ботвой

Сухари – 8 частей, чесночный порошок –1 часть, морковная ботва – 1 часть.

• Панировка для любого мяса, рыбы и птицы.

Панировка с морковной ботвой

Сухари – 8 частей, морковная ботва, сухая размолотая – 1 часть, лук-порей, сухой молотый – 1 часть.

•Панировка для мяса, рыбы, птицы. Вместо лука-порея можно взять шнитт-лук.

Полезные заготовки из овощей, зелени и фруктов

Капуста быстрого приготовления

Предлагаемые блюда из белокочанной капусты вполне достойны называться десертными. Они не только вкусны, но и чрезвычайно полезны, так как обогащены соответствующими добавками. Кроме того, готовить их можно в любое время года, а употреблять через несколько дней после приготовления.

Капуста с медом, яблоками и черносливом

Капуста – 5 кг, морковь – 500 г, яблоки – 500 г, чернослив – 500 г, курага – 500 г, кориандр (семена) – 1 ст. ложка, лавровый лист – 2–3 листика, уксус яблочный или виноградный – 100 г на 1 л раствора.

Приготовление

Капусту нарубить крупными кусками. Морковь очистить и нарезать кружочками, яблоки- дольками. Курагу и чернослив промыть, залить кипятком и выдержать до остывания. Подготовленные овощи и фрукты уложить слоями, залить

кипящим раствором (на 1 л воды – 15 г соли, 100 г уксуса и 100 г меда). Вместо меда можно взять такое же количество сахара. Придавить небольшим грузом, чтобы над капустой был слой рассола.

Капуста «витаминная мозаика»

Капуста белокочанная – 5 кг, перец сладкий болгарский – 200 г, перец сладкий желтый – 200 г, петрушка (зелень) – 100 г, мед – 1 стакан, соль – 50 г, вода -1 л, уксус яблочный – 100 г.

Приготовление

Капусту вымыть, удалив загрязненные и порченые верхние листья, порубить сечкой. Зелень петрушки промыть, погружая в воду, нарезать мелкими кубиками. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Смешать подготовленные овощи и зелень, уложить в банку и утрамбовать. Мед развести водой, добавить соль, уксус и полученным раствором залить уложенные в банку овощи.

Капуста со сливами и свеклой

Капуста – 2 кг, слива -1 кг, свекла сырая – 200 г, гвоздика – 3 шт., корица молотая – 1 чайная ложка.

Приготовление

Сливу разделить на половинки, косточки удалить. Свеклу очистить и нарезать кусочками, капусту – кусочками величиной с половинку сливы. Приготовить раствор – на 1 л воды 15 г соли, 50 г яблочного уксуса и 100 г меда. Довести его до кипения, добавив гвоздику, корицу и мускатный орех. Смешать капусту со свеклой и сливами, залить кипящим раствором с пряностями и установить сверху гнет.

Голубцы овощные квашеные

Квашеные голубцы формируются из капустных листьев. В них заворачивают овощную начинку, в которую входят пассерованные овощи.

Приготовление

Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и пассеровать вместе с репчатым луком на растительном масле. Примерно 1/3 кочана капусты (со стороны кочерыжки) отрезать и насечь сечкой или ножом, удалив кочерыжку. Измельченную капусту смешать с пассерованными овощами, добавить размятый чеснок, соль и черный перец горошком. На 1 кг овощей добавить 15 г соли, учитывая и вес листьев.

Оставшуюся верхнюю часть кочана залить кипятком, варить 5–7 мин. Летние сорта белокочанной капусты достаточно залить кипятком и выдержать в нем до остывания. Затем разобрать кочан на листья, уложить на них по 1–2 ст. ложки приготовленного фарша и, обворачивая ее капустным листом, сформировать голубцы в виде конверта. Плотно уложить в тару слоями, посыпая каждый ряд солью и измельченным красным острым перцем. Сверху установить гнет, выдержать 1 сутки при комнатной температуре, затем поставить в холодильник. Через 4–5 дней голубцы готовы. Употребляют их в холодном виде как гарнир к мясу, рыбе, отварному картофелю.

Капуста квашеная

Квашение – основной и старый, как мир, способ консервирования капусты. Тем не менее, и в него можно внести полезные новшества, основанные на практике и наблюдениях. Капуста, приготовленная по приведенным рецептам, обогащена различными пряными добавками, травами и овощами, поэтому пищевая ценность ее выше.

Квасить капусту можно в стеклянных банках с широким горлом, эмалированных бачках, деревянных бочках. Тара должна быть чистой, хорошо промытой, деревянные бочки – дополнительно прошпарены кипятком. В условиях городской квартиры квашеная капуста может хорошо сохраниться, если ткань сверху присыпать слоем сухой горчицы. Для стеклянных

банок с узким горлом можно сделать горчичную пробку. В условиях городской квартиры лучше использовать тару не очень большой емкости – от 3 до 10 л.

Выполнив все по предложенной технологии, выставить емкости с заквашенной капустой на холод (плюс 4–6 °С), если нет погреба, – то на балкон или лоджию. Ставить капусту для квашения предварительно в тепло не надо, хотя это часто и практикуют. Качество ее от этого не только не улучшается, но иногда становится хуже.

Заквашенные овощи сверху должны быть обязательно накрыты чистой тканью (не синтетической!), затем деревянным кружком, на который устанавливается груз (гнет). Вес груза должен быть таким, чтобы поверх капусты появился сок. Появление белой плесени на ткани не означает порчи продукта, а указывает на правильно текущий процесс брожения. Время от времени плесень нужно удалять, промывая ткань чистой водой.

Для квашения предпочтительнее использовать здоровые, плотные кочаны поздних сортов белокочанной капусты. Вялую, рыхлую, подгнившую или подмороженную капусту заквашивать не рекомендуется. Капустную кочерыжку можно нашинковать и заквашивать вместе с остальной массой либо использовать ее отдельно для приготовления острых и пикантных салатов.

Перед квашением у кочанов необходимо удалить наружные зеленые покровные листья, обычно загрязненные и поврежденные. Затем кочаны следует тщательно вымыть.

Количество соли при заготовке ориентировочно определяется из расчета 25 г на 1 кг заквашиваемого продукта (учитывается общий вес капусты, так и добавляемых овощей или фруктов). В быстроквашеной капусте количество соли можно уменьшить до 5 г на 1 кг овощей, но такая заготовка не подлежит длительному хранению.

Капуста, маринованная с укропом и хреном

Капуста —10 кг, хрен – 300 г, укроп (зонтики) – 10 гит.

Приготовление

Капусту очистить, промыть, нашинковать. Хрен очистить и

натереть (можно воспользоваться ранее приготовленным). Зонтики укропа вымыть. Капусту смешать с хреном, уложить в банки, перекладывая зонтиками укропа. Залить маринадом – на 1 л воды: 50 г соли, 100 г меда или сахарного песка, 100 г яблочного уксуса. Капуста готова на второй день.

Капуста быстроквашеная с луком

Капуста – 5 кг, лук репчатый – 1 кг, петрушка (зелень) – 300 г, чеснок – 100 г, масло растительное – 200 г, соль – 50 г.

Приготовление

Капусту (для этой цели можно использовать рыхлые кочаны) нарезать крупными кусками, залить крутым кипятком. Пассеровать лук и зелень петрушки на растительном масле. Затем в тару уложить охлажденную капусту, пассерованные овощи, добавить соль и мелко нарезанный чеснок. Положить гнет и оставить при комнатной температуре. Капуста готова на третий день. Не подлежит длительному хранению.

Капуста с перцем

Капуста -10 кг, перец сладкий болгарский – 1,5 кг, соль —150 г, вода – 3 л.

Приготовление

Перец вымыть, сердцевину у перца не вынимать. Капусту и перец тонко нашинковать, залить солевым раствором (на 3 л воды 150 г соли). Сверху положить гнет и поставить на холод.

Заготовки из огурцов

Свежесобранные огурцы вымыть в холодной воде и

замочить со льдом на 1–2 часа. Если нет такой возможности, лучше консервировать их сразу, так как от замачивания в воде комнатной температуры огурцы становятся мягкими. После замачивания обдать огурцы кипятком, вертикально уложить в подготовленные стерилизованные банки, перекладывая их свежими, хорошо промытыми пряностями. После этого их нужно залить кипящим раствором и пастеризовать: трехлитровые банки – 20–25 мин, литровые – 15 мин, пол-литровые – 10 мин. Можно также консервировать способом трехкратной заливки.

Все заливают приготовленным кипящим раствором, накрывают банку крышкой и выдерживают огурцы в растворе 5 мин. Затем раствор сливают, доводят его до кипения, снова заливают им огурцы и выдерживают под крышкой еще 5 мин. Потом раствор опять сливают, доводят до кипения и заливают огурцы в третий раз. После третьей заливки банку закатывают крышкой, переворачивают и устанавливают горлышком вниз на полотенце. Когда банка остынет, ее ставят на место хранения. Консервы можно хранить при комнатной температуре.

Трехкратной заливкой можно консервировать трехлитровые банки, а литровые и пол-литровые банки лучше пастеризовать, так как маленький объем тары не позволяет хо рошо прогреться содержимому. Для пастеризации надо приготовить кастрюлю, в которой свободно размещаются наполненные банки, на ее дно уложить ткань, установить банки и залить их горячей водой, довести до кипения. С момента закипания пастеризовать трехлитровые банки – 25 мин, литровые – 15 мин, пол-литровые – 7–8 мин.

Вся рецептура рассчитана на 1 л воды, но хозяйке надо знать, что для трехлитровой банки необходимо 1,3–1,5 л, для литровой – 0,7–0,8 л, для пол-литровой – 0,3 л раствора. Его следует готовить немного больше, чем требуется, так как в процессе пастеризации часть жидкости теряется.

Согласно классическим рецептам, можно сочетать различные пряности, но я советую выбрать какую-либо одну, например, только листья вишни или только зонтики укропа и т. д. Открывая зимой банки, вы ощутите ароматы лета, и все огурчики будут иметь разный вкус. Для маринования огурцов можно использовать эстрагон, укроп, монарду, иссоп, листья вишни, черной смородины, хрена и др.

По такой же технологии готовятся томаты.

Огурцы малосольные ускоренного засола

Огурцы – 2 кг, укроп (зонтики) – 20 г, черная смородина (листья) – 20 г, хрен (листья) – 20 г, вишня (листья) – 20 г, эстрагон – 10 г, чеснок – 8-10 зубчиков, вода —1,5 л, соль – 75 г.

Приготовление

Огурцы вымыть и замочить на 2 ч в холодной воде. Зелень промыть, зубчики чеснока очистить от шелухи и нарезать. На дно банки выложить половину специй, затем плотно уложить огурцы и сверху оставшуюся часть пряностей и чеснока. Растворить в воде соль, вскипятить и кипящим раствором залить уложенные огурцы со специями. Банку накрыть крышкой. Через 1 сутки огурцы готовы.

Для ускорения засолки срезают кончики огурцов и дополнительно накалывают плоды вилкой.

При такой обработке мелкие огурцы засаливаются за 12 часов.

Малосольные огурцы не подлежат длительному хранению.

Огурцы маринованные «изумрудные»

Огурцы – 2 кг, пряная зелень – по вкусу, соль – 75 г, сахарный песок – 75 г, лимонная кислота – 10 г или 100 г фруктового уксуса, водка – 50 г, вода – 1,5 л.

Приготовление

Огурцы вымыть, обдать кипятком и сразу же погрузить в очень холодную воду. Уложить плотно в трехлитровую банку, перекладывая их пряной зеленью. Растворить в кипящей воде соль, сахарный песок и лимонную кислоту, залить раствором огурцы, выдержать 5 мин. Слить раствор, нагреть его до кипения и вновь залить огурцы. После вторичной 5-минутной выдержки снова слить раствор, еще раз довести его до кипения и кипящим раствором в третий раз залить огурцы. Добавить в банку 50 г водки и закатать.

Огурцы ароматные с яблоками

Огурцы – 1 кг, яблоки (мелкие) – 1 кг, вода – 1 л на 300 г огурцов, лимонник китайский (листья) -10 шт., вишня (веточки с листьями) – 2 шт., сахарный песок – 50 г, соль – 60 г.

Приготовление

Огурцы и яблоки вымыть. Уложить плотно в банку вместе с пряностями. Воду вскипят ить, добавить в нее сахарный песок, соль, кипящим раствором провести трехкратную заливку и банку закатать.

Огурцы укропные

Огурцы – 2 кг, яблочный сок – 1,3 л, укроп (зонтики) – 7 шт., сахарный песок – 50 г, уксус яблочный – 50 г, соль – 50 г.

Приготовление

Огурцы вымыть, обдать кипятком, затем холодной водой, плотно уложить в банку, перекладывая зонтиками укропа со зрелыми семенами. Добавить в яблочный сок соль, уксус и сахарный песок, нагреть раствор до кипения и провести трехкратную заливку огурцов и банку закатать.

Вместо яблочного можно использовать тыквенно-яблочный сок (в пропорции 1:1).

Огурцы с томатами маринованные

Приготовление

Овощи вымыть. Томаты наколоть вилкой. Подготовленные овощи уложить в банки, перекладывая пряными свежими травами: эстрагоном, укропом, душицей или любыми другими, залить кипящим маринадом – на 1 л воды: 50 г соли, 100 г меда или сахарного песка, 100 г яблочного уксуса, накрыть стерильными крышками, после пастеризации в кипящей воде

сразу же закатать.

Томаты с базиликом

Томаты – 1 кг, базилик – 50 г.

Приготовление

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в стерильные банки, перекладывая их веточками свежего базилика. Залить кипящим маринадом – на 1 л воды: 50 г соли, 100 г меда или сахарного песка, 50 г яблочного уксуса. Накрыть стерильными крышками, после пастеризации в кипящей воде сразу же закатать. Если у вас есть ароматизированный уксус на базилике, воспользуйтесь им.

Томаты, маринованные с крыжовником

Томаты – 1 кг, крыжовник – 300 г.

Приготовление

Томаты и крыжовник вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить плотно в банки. Залить кипящим маринадом – на 1 л воды: 50 г соли, 100 г сахарного песка, уксус можно не добавлять. Подготовленные овощи залить кипящим маринадом, накрыть стерильными крышками, после пастеризации в кипящей воде сразу же закатать.

Томаты с репчатым луком в маринаде

Томаты – 2 кг, лук репчатый – 200 г.

Приготовление

Лук репчатый очистить, нарезать кольцами. Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить плотно в стерильные банки, Пересыпая кольцами лука. Подготовленные овощи залить кипящим маринадом, накрыть стерильными крышками, после пастеризации в кипящей воде сразу же закатать.

Томаты с вишневым ароматом

Томаты – 2 кг, вишня (веточки с листьями) – 5 шт., вода – 1 л, сахарный песок – 100 г, соль – 50 г, лимонная кислота – 3 г.

Приготовление

Спелые томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки и уложить в банку вместе с вишневыми веточками (длиной около 10 см). Чтобы консервы имели более привлекательный вид, веточки надо уложить вертикально по стенке банки, прижимая их плодами.

Сахарный песок, лимонную кислоту и соль растворить в воде и кипящим раствором залить томаты. Накрыть стерильными крышками, после пастеризации в кипящей воде сразу же закатать.

Томаты и перец с репчатым луком в медовой заливке

Перец болгарский сладкий – 1 часть, томаты – 1 часть, лук репчатый – 1 часть.

Приготовление

Мелкий лук очистить. Перец и томаты вымыть, удалив плодоножки. Томаты наколоть вилкой со стороны плодоножки, перец нарезать ножом вдоль плода. Приготовить медовую заливку: мед – 1 часть, уксус яблочный – 1 часть, вода – 1 часть, масло растительное – 1 часть, соль – 50 г на 1 л готовой заливки – довести ее до кипения. Овощи бланшировать, опуская их на 1 мин в кипящую заливку, и уложить плотно в стерильную банку. Залить кипящей смесью, пастеризовать. Банку закатать.

Томаты, маринованные с перцем в ароматизированном уксусе

Приготовление

Овощи вымыть. На перце сделать небольшие продольные надрезы, не освобождая предварительно от семян и плодоножки. Томаты наколоть со стороны плодоножки. Все красиво уложить в банку, залить кипящим маринадом – на 1 л воды: 50 г соли, 100 г меда или сахарного песка, 50 г яблочного уксуса, 10 шт. перца горошком. Пропастеризовать, банку закатать.

Томаты с гроздьями рябины

Томаты – 2 кг, рябина (гроздья) – 0,5 кг, вода – 1 л, соль – 30 г, сахарный песок —100 г, яблочный уксус – 50 г.

Приготовление

Томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в банку вместе с промытыми гроздьями рябины. Развести в воде сахарный песок, соль и уксус, кипящим раствором провести трехкратную заливку. Банку закатать.

Заготовки из чеснока и лука

Головки чеснока для квашения собирают за две недели до полного созревания, когда они не огрубели. В средней полосе России чеснок готов к солению в конце июня – начале июля. Его моют, освобождают от корней и стеблей, замачивают в очень холодной воде на 1 сутки, затем промывают, укладывают в чисто вымытые банки и заливают холодной кипяченой водой, с растворенными в ней сахарным песком и солью. В раствор можно добавить пряности: горький черный перец (горошек), душистый перец, гвоздику, зонтики укропа. После заливки выдерживают 1 месяц при комнатной температуре. За это время чеснок заквашивается. Хранят в прохладном темном месте, можно и при комнатной температуре.

Рецепты приведены в расчете на трехлитровые банки. В них помещается приблизительно 2 кг головок чеснока, для заливки требуется 1,2–1,4 л раствора.

Чеснок, квашенный с базиликом

Чеснок (головки свежесобранные) – 2 кг, базилик (зелень свежая) – 100 г, вода – 1 л, соль – 70 г, сахарный песок – 100 г.

Приготовление

Головки молодого чеснока вымыть, освободить от стеблей и корней (донышек), снять верхний слой шелухи. Не разделяя на дольки, замочить в холодной воде на 8-10 часов, промыть в холодной воде, уложить в чистую тару, прослаивая чеснок свежей зеленью базилика, залить раствором, накрыть крышкой и поставить на сквашивание в прохладное место. Раствор должен покрывать головки чеснока на 2–3 см.

Лук-севок в маринаде с медом

Лук-севок – 2 кг, уксус фруктовый – 200 г, мед – 200 г, вода -1 л, соль – 50 г.

Приготовление

Лук очистить, уложить в простерилизованные пол-литровые банки, залить кипящим маринадом. Пастеризовать 10 мин и закатать банки крышками.

Чеснок, квашенный в соке красной смородины

Чеснок – 2 кг, сок красной смородины – 400 г, вода – 1 л, соль – 70 г., сахарный песок – 200 г.

Приготовление

Чеснок вымыть, головки освободить от корней, стеблей и верхнего слоя шелухи, замочить в холодной воде на 1 сутки. Затем промыть холодной водой, плотно уложить в тару, отжать сок из ягод и залить приготовленным раствором. Накрыть тару крышкой и установить гнет.

Чеснок, маринованный с ягодами брусники, красной смородины или клюквы

Чеснок – 2 кг, ягоды брусники, красной смородины или клюквы -0,5 кг, вода – 1 л, соль – 70 г, яблочный уксус —100 г.

Приготовление

Молодой чеснок очистить от верхнего слоя шелухи, обрезать корни и стрелки, хорошо промыть в холодной воде и уложить плотно в стерилизованную банку, пересыпая ягодами. Залить холодным раствором с добавленным уксусом.

Лук-порей маринованный

Вода – 1 л, яблочный уксус – 100 г, сахарный песок или мед — 100 г, соль – 50 г.

Приготовление

Лук-порей – этилированную часть без перьев – тщательно промыть, бланшировать в подсоленной кипящей воде 1 мин, уложить плотно, располагая вертикально в стерильные банки, залить кипящим маринадом, в состав которого входят уксус, сахарный песок или мед и соль и закатать. В одну литровую банку рекомендуется укладывать по 500 г лука-порея.

Моченые яблоки

Для мочения пригодны почти все сорта яблок, но лучше для этой цели использовать позднеосенние и зимние сорта: антоновку, славянку, анис, у которых плотная мякоть.

Замачивать можно в деревянных кадках, стеклянных банках, эмалированной посуде. Тара должна быть хорошо вымыта с питьевой содой или горчицей. Деревянная кадка или бочка должна быть еще и прошпарена кипятком. Одновременно желательно заварить в ней ветки можжевельника или пряные травы – полынь, мяту, душицу.

Для мочения выбирают вызревшие плоды без повреждений и червоточин. Яблоки и закладываемые вместе с ними пряности должны быть хорошо вымыты.

Самый простой рецепт мочения – залить яблоки охлажденной кипяченой водой. Но если вы хотите получить более вкусную и полезную заготовку, а также использовать раствор, в котором вымачивались фрукты (а он не менее полезен, чем сами моченые яблоки), то воспользуйтесь предложенными рецептами, которые рассчитаны на 20 кг яблок.

Вам следует растворить в воде сахарный песок, нагреть ее до кипения, охладить и залить яблоки. Накрыть чистой тканью, положить сверху деревянный кружок, установить гнет и вынести на холод.

Если в процессе приготовления моченых яблок окажется мало раствора, готовьте его 2–3 л.

Моченые яблоки с калиновым соком

Яблоки – 20 кг, калиновый сок – 2 л, вода – 8 л, сахарный песок – 1 кг, соль – 50 г.

Приготовление

Яблоки вымыть и уложить плотно в подготовленную тару плодоножками вверх. Растворить в воде сахарный песок, вскипятить, остудить и соединить с калиновым соком, отжатым непосредственно перед приготовлением, и солью. Залить яблоки раствором, установить гнет и вынести на холод.

Моченые яблоки с брусникой

Яблоки – 20 кг, ягоды брусники – 2 кг, свежие листья брусники – 500 г, вода – 10 л, сахарный песок – 2 кг.

Приготовление

Яблоки и бруснику вымыть. Уложить яблоки в подготовленную тару плодоножками вверх, пересыпая их равномерно ягодами брусники. Поверх яблок уложить равномерным слоем промытые брусничные листья. Залить яблоки раствором, установить гнет и вынести на холод.

Моченые яблоки с медом и черносливом

Яблоки – 20 кг, мед – 500 г, чернослив – 500 г, отруби – 500 г, вода – 10 л, соль – 50 г.

Приготовление

Яблоки вымыть, уложить в подготовленную тару плотными рядами плодоножками вверх. Чернослив промыть. Воду вскипятить, залить кипятком чернослив и отруби, хорошо перемешать, чтобы в растворе не было комочков из отрубей. Когда раствор остынет, растворить в нем мед, соль и залить яблоки, чтобы они были покрыты на 3–5 см. Накрыть яблоки чистой тканью, положить сверху гнет, вынести на холод.

Моченые яблоки с рябиной

Яблоки – 20 кг, рябина – 3 кг, вода – 10 л, сахарный песок или мед – 500 г, соль – 50 г.

Приготовление

Яблоки и спелые ягоды рябины вымыть и уложить в подготовленную тару, равномерно распределяя рябину между

яблоками. Растворить в воде сахарный песок (или мед) и соль и охладить, залить яблоки с рябиной, накрыть чистой тканью, положить деревянный кружок, установить гнет и выставить на холод.

«Царское» варенье

Хотя эти деликатесы и названы «царскими», готовят их из самых обычных ягод и фруктов. «Царскими» у них являются вкус, цвет и аромат. Подобные кулинарные изыски требуют несколько больше времени и внимания, но это с лихвой окупается их красотой и оригинальным вкусом. Варенье может долго храниться, поэтому сразу же после варки, лучше в горячем виде, разложить его в стеклянные стерилизованные банки и закатать – это убережет от засахаривания и изменения цвета.

Добавки соков и трав делают такое варенье не только более ароматным и красивым, но и повышают его целительные свойства.

Варенье грушевое с лимоном

Груши – 1 кг, сахарный песок – 1 кг, лимон – 1 шт., вода – 200 г.

Приготовление

Груши вымыть, очистить, освободить от сердцевины с семенами, нарезать крупными дольками. Лимоны вымыть, нарезать кружочками, удалить семена. Лимонные кружочки залить кипятком, проварить 3 мин, отвар слить и приготовить на нем сахарный сироп. Кипящим сиропом залить подготовленные груши и лимонные дольки, выдержать 1 ч, затем поставить на медленный огонь и варить до готовности – пока кусочки груш не станут прозрачными. Горячее варенье разлить в стерилизованные банки и закатать.

Варенье из лесной рябины и яблок

Рябина лесная – 1 кг, сахарный песок – 1 кг, яблоки – 300 г, орехи (ядра) – 100 г, вода – 200 г.

Приготовление

Ягоды лесной рябины без кистей и плодоножек проварить 2 мин в кипящей воде и вынуть шумовкой. Из 1 стакана воды и 1 кг сахарного песка сварить сироп. Яблоки не разваривающихся сортов (например, коричное) мелко нарезать, смешать с рябиной, добавить ядра любых орехов, залить все сиропом и кипятить 10 мин. Горячее варенье разлить в стерилизованные банки и закатать.

Варенье из айвы

Айва – 1 кг, сахарный песок – 1 кг, вода – 500 г.

Приготовление

Айву вымыть, разрезать, вынуть семенную камеру с семенами, которую залить водой, и варить 30 мин, затем остудить и процедить. Отваром залить айву, нагреть до кипения и варить 10 мин. Добавить сахарный песок и варить на медленном огне, пока айва не станет темно-красного цвета. Закатать в банки.

Варенье из слив

Сливы – 1 кг, сахарный песок – 1 кг.

Приготовление

Для варенья лучше брать сливы с плотной мякотью и легко отделяемой косточкой. Сливы вымыть, обдать кипятком и сразу же холодной водой. Затем, разрезав пополам поперек, удалить косточки, пересыпать сахарным песком и после отделения сока

поставить на огонь. Доведя до кипения, убрать с огня, охладить, затем вновь нагреть до кипения и опять отставить. Повторить это 2–3 раза, пока сливы не станут прозрачными, а сироп густым. Горячее варенье разлить в стерилизованные банки и закатать.

Варенье из гранатной рябины

Рябина гранатная – 1 кг, сахарный песок – 700 г, вода – 200 г, лимонная кислота -5 г.

Приготовление

Гранатную рябину освободить от веточек, пробланшировать в кипящей воде 1 мин, залить кипящим сиропом, поставить на огонь, довести до кипения, варить на медленном огне 2 0 мин. Горячее варенье разлить в стерилизованные банки и закатать.

Варенье из коричных яблок

Яблоки – 1 кг, сахарный песок – 700 г, лимонная или аскорбиновая кислота – 5 г.

Приготовление

Яблоки вымыть, удалив семенную камеру, нарезать дольками, опустить в подкисленную воду, чтобы они не потемнели. Удаленные семенные камеры залить холодной водой и проварить мин 20, остудить, процедить и на этом отваре сварить сироп. В горячий сироп опустить нарезанные яблоки и лимонную или аскорбиновую кислоту, выдержать в нем 2 часа, затем доварить до готовности. В конце варки можно добавить корицу или ванилин.

Поистине «царское» варенье получается из яблок сорта коричное. Плоды не разваривaются, в готовом виде прозрачные дольки плавают в светлом ароматном сиропе.

Вкусное и ароматное варенье можно приготовить и из других сортов яблок, но иным способом. Плоды нарезать дольками (удалив семенную камеру), пересыпать сахарным песком и

оставить до выделения сока, затем поставить на огонь и, как только они закипят, добавить оставшийся сахарный песок. Варить до прозрачности яблок.

Сырое варенье

Сырое варенье – это измельченные свежие ягоды и фрукты, смешанные с сахарным песком, не подвергающиеся тепловой обработке. В таком варенье сохраняются все биологически активные вещества исходных продуктов. Сырое варенье подают к чаю, используют при изготовлении пирожных, как сладкий соус к сырникам, оладьям, блинчикам и запеканкам. Хороши и бутерброды с сырым вареньем. Расфасовывать сырое варенье лучше в небольшие емкости, стерилизованные и высушенные. Хранить лучше на холоде.

Сырое варенье из калины

Калина (ягоды) – 1 часть, сахарный песок – 1 часть.

Приготовление

Ягоды калины промыть, отделить от кистей, размять и перемешать с сахарным песком. Уложить в стеклянные банки, закрыть крышками. Заготовку можно использовать для быстрого приготовления целебных напитков. Косточки из заготовки не удаляют, поскольку в процессе хранения из них переходят в сироп целебные вещества и ценность варенья от этого возрастает.

Сырое варенье из фейхоа с орехами

Сахарный песок – 1 часть, фейхоа – 1 часть, орехи (ядра) – 100 г на 1 кг варенья.

Приготовление

Плоды фейхоа промыть, обдать кипятком, обтереть насухо и измельчить миксером или пропустить через мясорубку. Затем смешать с сахарным песком, добавить измельченные ядра грецких орехов или фундука, уложить в банки, закрыть крышками.

Сырое варенье из красной, белой и черной смородины

Смородина – 1 часть, сахарный песок – 1,5–2 части.

Приготовление

Смородину очистить от веточек, промыть в воде, обсушить. Пропустить ягоды через мясорубку или измельчить миксером. Смешать смородиновую массу с сахарным песком. Уложить в банки, закрыть крышками.

Сырое варенье из крыжовника

Крыжовник – 1 часть, сахарный песок – 1 часть.

Приготовление

Недозрелые зеленые ягоды крыжовника (когда семена в ягодах еще не твердые) промыть, обсушить, пропустить через мясорубку или взбить миксером, смешать с сахарным песком, уложить в банки, закрыть крышками.

Варенье вишневое

Вишня – 1 кг, вода – 200 г, сахарный песок – 800 г, лимонная или аскорбиновая кислота – 5 г.

Приготовление

Варенье можно приготовить с косточками и без них. Вишню бланшировать – опустить на 1 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и тут же опустить в кипящий сироп, дать постоять и, как только вишня выделит сок, поставить на огонь и варить 10 мин. Кипящее варенье разлить в стерилизованные банки и закатать. Такое варенье сохраняет вкус, цвет и запах и никогда не засахаривается. Приготовление сиропа: в кипящую воду небольшими порциями высыпать сахарный песок и лимонную или аскорбиновую кислоту. Как только сахарный песок растворится, сироп готов.

Вишневое варенье без косточек готовится следующим образом: отделить вишню от косточек и тут же опустить в кипящий сироп (см. выше), варить 10 мин, затем разлить кипящее варенье в прокипяченные баночки, закатать.

Домашние конфеты

Конфеты из орехов и яичных желтков

Ядра орехов – 150 г, сахарный песок – 150 г, яйца (желтки) – 3 шт.

Приготовление

Ядра орехов измельчить, добавить к ним яичные желтки и сахарный песок, тщательно перемешать. Приготовленную массу чайной ложечкой разложить на смазанный маслом противень небольшими комочками. На каждый комочек сверху положить изюминку или кусочек чернослива, кураги. Конфеты запечь в духовке, а когда они остынут, обсыпать сахарной пудрой и уложить в картонные коробки. По такому же рецепту делают конфеты из орехов и яичных белков.

Конфеты фруктовые

Картофельная мука (крахмал) – 200 г, яйца – 5 шт., сироп фруктового варенья – 250 г, сахарная пудра – 30 г.

Приготовление

Сироп любого фруктового варенья уварить до густоты меда, остудить до температуры парного молока и в теплый сироп вбить яйца. Смесь взбить, затем, не прекращая взбивания, тонкой струйкой всыпать картофельную муку. Из полученной массы

скатать жгуты толщиной с палец и запечь их в духовке. Теплые жгуты разрезать на кусочки-подушечки и обвалять их в сахарной пудре. Конфеты уложить на хранение в коробки из-под фабричных конфет.

Конфеты из сахарной свеклы

Сахарная свекла – 1 кг, сливки – 200 г, ванилин – ¼ чайной ложки, какао-порошок – 2 ст. ложки.

Приготовление

Свеклу вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке, уложить на противень и поставить в духовку Тушить в духовке, пока масса не загустеет и не станет светло-золотистого цвета. Затем добавить сливки, перемешать и тушить еще 30 мин. Вынув из духовки и остудив массу, добавить ванилин и какао-порошок, придать помадке форму, обвалять в размолотых ядрах орехов или крошках вафель.

Конфеты «орешки»

Ядра грецких орехов -0,5 кг, сахарный песок —0,5 кг, молоко – 250 г, яйца – 2 шт.

Приготовление

Ядра грецких орехов обжарить на сухой сковороде и пропустить через мясорубку. Из сахара и молока сварить сироп, хорошо его уварив. Теплый сироп смешать с дробленными орехами, сформировать конфеты в виде шариков, подсушить при комнатной температуре. Уложить в коробки из-под конфет.

Конфеты «орехи в молочном сахаре»

Сахарный песок – 500 г, молоко – 200 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, ядра орехов (фундук) – 1 кг.

Приготовление

Из молока и сахарного песка сварить, постоянно помешивая, на медленном огне сироп – до тех пор, пока он не приобретет цвет топленого молока. Сироп взбить, добавив в него сливочное масло. В горячую массу опустить ядра орехов. Выложить все на промасленный лист фольги или пергамента и подсушить при комнатной температуре.

Пастила из лесной рябины

Рябина лесная спелая – 1 кг, сахарный песок – 300 г, лимонная кислота – 3 г.

Приготовление

Душистая, вкусная, с легкой горчинкой, пастила из лесной рябины украсит любой праздничный стол. Пастила из рябины также является прекрасным средством для лечения острых простудных заболеваний. Рябину опустить в кипящую воду на 3 мин, затем пропустить через мясорубку, добавить лимонную кислоту и сахарный песок, уварить. Когда масса загустеет, (минут через 30–40), теплую массу выложить на смазанную маслом фольгу, подсушить в духовке, разогретой до 60 ˚С, или при комнатной температуре. Разрезать на кусочки и уложить в коробки.

Мармелад из ревеня

Ревень (черешки) – 2 кг, шпинат – 500 г, сахарный песок – 500 г, ванилин – на кончике ножа.

Приготовление

Черешки ревеня вымыть, нарезать поперек. Шпинат промыть

и мелко нарезать. Ревень и шпинат выложить на противень в нагретую духовку и довести до кипения. Горячую массу протереть сквозь сито, добавить в нее сахарный песок, ванилин. Перемешать и, выложив снова на противень, уварить в духовке до загустения, перемешивая, чтобы не подгорело. Готовую массу в теплом виде выложить ровным слоем толщиной не более 3–4 см на лист фольги или пергаментной бумаги и подсушить в духовке, разогретой до 60 ˚С. Пласт разрезать на куски и обсыпать сахарным песком, уложить в картонные коробки.

Конфеты морковные «рыжик»

Морковь – 500 г, сахарный песок – 200 г, шоколад —100 г, лимонная кислота – 3 г.

Приготовление

Морковь вымыть, натереть, смешать с сахарным песком, добавить лимонную кислоту, все выложить в кастрюлю и уваривать на медленном огне, постоянно помешивая, чтобы не подгорело, пока масса не загустеет, добавить натертый шоколад и хорошо вымесить. Из теплой массы сформировать конфеты в виде шариков. Готовые «конфеты» можно обвалять в размолотых вафлях, какао-порошке, сахарной пудре, сухом молоке, растертых шоколадных конфетах.

Рулет из яблок

Яблоки -1 кг, сахарный песок – 300 г.

Приготовление

Любые яблоки, в любой стадии спелости, вымыть, нарезать кусками, пересыпать сахарным песком и оставить в эмалированной кастрюле на 2–3 ч, чтобы появился сок. Яблоки довести до кипения, протереть сквозь сито. Полученную массу вылить на противень и поместить в духовку, разогретую до 200 ˚С. Когда масса закипит, выложить ее тонким слоем на

посыпанную сахарным песком фольгу. Когда масса подсохнет, станет тонкой и эластичной, ее нужно снять с листа, пересыпать сахарным песком, свернуть в тугой рулет, нарезать кусочками.

Конфеты из абрикосов и слив

Абрикосы – 1 кг, сахарный песок – 100 г.

Приготовление

Абрикосы вымыть, удалить косточки, уложить на противень, в каждую половинку положить щепотку сахара и по очищенному орешку. Поставить в духовку, разогретую до 200 °С. Как только абрикосы «закипят», перевести духовку на 100 °С и выдержать до подсыхания фруктов. Готовые абрикосы вынуть, остудить, уложить в коробки. Вместо абрикосов можно использовать сливы.

Конфеты из яблок

Яблоки – 1 кг, изюм – 200 г, орехи (ядра) – 100 г, сахарный песок – 300 г, мед – 2 ст. ложки.

Приготовление

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, натереть на крупной терке, смешать с сахаром. Ядра орехов поджарить на сухой сковороде, смешать с промытым изюмом и пропустить через мясорубку. Яблоки с сахаром поместить на противне в духовку и уваривать (тушить) 20–30 мин, затем добавить измельченный изюм с орехами, мед и, перемешав, тушить еще мин 20. Из загустевшей массы сформировать конфеты (помадки) и обвалять их в вафельных крошках.

Рахат-лукум

Сахарный песок – 500 г, крахмал —100 г, вода – 200 г, лиманная кислота – 3 г, орехи (ядра) – 100 г, ванилин – на кончике ножа.

Приготовление

Сахар растворить в 100 г воды, полученный сироп и нагреть до кипения. Крахмал растворить в 100 г воды и влить в горячий сироп тонкой струйкой, интенсивно перемешивания. Затем добавить лимонную кислоту, ванилин, измельченные ядра орехов, перемешать и разлить в квадратные формочки для охлаждения. Охлажденную массу разрезать на кусочки и уложить в картонные коробки.

Рулет из слив или абрикосов

Сливы – 1 кг, сахарный песок – 100 г.

Приготовление

Сливы очистить от косточек, уложить на противень, посыпать сахарным песком, поставить в духовку, разогретую до 200 °С, и разваривать до полной готовности. Затем теплую массу вылить на фольгу, посыпанную сахарным песком, и поставить на просушивание. Когда фруктовая пластина станет эластичной и будет легко отделяться от фольги, свернуть в рулет. Можно перед этим пересыпать ее сахарным песком, орехами и т. д. Рулет нарезать ломтиками, уложить в коробку из-под конфет.

Для рулета из абрикосов сахар не требуется.

Цукаты из ревеня

Ревень (черешки свежие) – 1 кг, сахарный песок – 300 г.

Приготовление

Черешки ревеня тщательно промыть в холодной воде, нарезать кусочками одинакового размера (3–4 см), пересыпать

сахарным песком. Выделившийся сок слить, черешки уложить на противень, посыпать сверху сахарным песком, поместить в разогретую духовку, выдержать до закипания массы по всей поверхности, затем сразу вынуть и подсушить при комнатной температуре либо в теплом духовом шкафу.

Цукаты из черноплодной рябины

Черноплодная рябина – 1 кг, сахарный песок – 200–300 г. лимонная кислота – 3 г.

Приготовление

Черноплодную рябину пробланшировать 2–3 мин, осушить полотенцем, разложить на противне в один слой, пересыпать сахарным песком, лимонной кислотой и поместить в раскаленную духовку. Как только закипит по всей поверхности, снизить температуру до 80 ˚С и выдержать при такой температуре 15–20 мин. Затем вынуть ягоды из духовки и горячими выложить на фольгу или в тарелку, пересыпав сахарным песком. После охлаждения уложить в коробки.

Обогащенные соки-коктейли

Правильно приготовленные в домашних условиях соки очень вкусны. И польза от них огромная. Они содержат витамины, микроэлементы, другие биологически активные вещества, способствуют лучшему усвоению белков, углеводов и жиров. Все соки желательно пить до приема пищи.

Готовить соки лучше непосредственно перед употреблением. Для улучшения вкуса в них рекомендуется добавлять немного сахара, но можно вполне обойтись и без него. Особенно хороши напитки, в которых смешиваются разные соки.

При приготовлении соков необходимо выполнять несложные требования: Тара (бутылки, банки) должна быть стерилизованной. Для этого посуду тщательно моют с питьевой содой и затем кипятят в воде 20 мин. Крышки и

пробки кипятят отдельно также 20 мин.

Овощи и фрукты сначала моют, затем обдают кипятком и только после этого отжимают сок любым доступным способом (электросоковыжималкой, прессом с предварительным измельчением на терке и др.).

При купажировании (смешивании) соков один из компонентов должен содержать достаточное для консервирования количество кислоты.

Все используемые фрукты, овощи и ягоды должны быть свежими, не поврежденными, спелыми, но не перезревшими.

При приготовлении соков не добавляют воду – это гарантирует лучшую сохранность витаминов. Если сок будет очень густым, разбавлять его можно кипяченой водой непосредственно перед употреблением.

При выработке сока из яблок и свеклы кожуру с них не снимают, очищают от кожуры только тыкву.

Приводимая рецептура рассчитана для разлива в трехлитровые банки.

Сок из яблок и тыквы с шиповником

Яблочный сок – 1 л, тыквенный сок – 2 л, свежесобранные ягоды шиповника – 500 г.

Приготовление

Яблоки и тыкву вымыть, ошпарить кипятком и отжать сок. Ягоды шиповника залить яблочным соком и кипятить на медленном огне 30 мин. Отвар процедить через плотную ткань и смешать с тыквенным соком. Смесь нагреть до кипения, кипятить 5 мин, разлить по банкам и закатать.

Сок из яблок, свеклы и черноплодной рябины

Яблочный сок – 2,5 л, свекольный сок – 0,2 л, сок черноплодной рябины – 0,3 л, черная смородина – 3 листика.

Приготовление

Яблоки и свеклу вымыть, ошпарить кипятком, отжать сок. Черноплодную рябину промыть, отжать сок. Смешать все соки, нагреть до кипения, добавить листья смородины, прокипятить 5 мин, разлить по банкам и закатать. Перед употреблением добавить сахар по вкусу.

Сок из кабачков, свеклы и черной смородины

Кабачковый сок -1 л, свекольный сок -1 л, черносмородиновый сок —1 л, сахарный песок – 100 г.

Приготовление

Ягоды черной смородины залить кабачковым соком, довести до кипения и протереть через сито. Добавить свекольный сок и сахар, нагреть до кипения, кипятить 5 мин, разлить кипящую смесь по банкам и закатать.

Сок из тыквы и облепихи

Тыквенный сок – 2,5 л, облепиховый сок – 0,5 л.

Приготовление

Тыкву вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры и семян, отжать сок. Из ягод облепихи отжать сок, смешать с тыквенным соком, довести до кипения, кипятить 5 мин, разлить по банкам и закатать.

Яблочно-малиновый сок

Яблочный сок – 2 л, малиновый сок – 1 л, свекольный сок – 200 г.

Приготовление

Свежеприготовленные яблочный, малиновый и свекольный соки смешать, нагреть до кипения, кипятить 5 мин, разлить по банкам и закатать.

Грушевый сок с крыжовником

Грушевый сок -2 л, крыжовник -1,5 кг.

Приготовление

Свежеприготовленным грушевым соком залить ягоды крыжовника, нагреть до кипения и протереть через сито. Еще раз довести до кипения, разлить по банкам и закатать.

Сок из тыквы с апельсином

Тыквенный сок – 3 л, апельсин – 2 шт.

Приготовление

Тыкву вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры и семян, из мякоти отжать сок. Апельсин вымыть, обдать кипятком, мелко нарезать вместе с кожурой, вынуть семена. Залить кусочки апельсина тыквенным соком, довести до кипения, кипятить 5 мин, разлить по банкам и закатать. Перед употреблением добавить сахарный песок по вкусу.

Свекольно-яблочный сок с черникой

Яблочный сок – 2 л, свекольный сок – 200 г, черника – 1 кг.

Приготовление

Залить ягоды черники частью свежеприготовленного яблочного сока (0,5 л), довести до кипения и протереть через сито. Добавить в протертую массу оставшуюся часть яблочного сока и свекольный сок, нагреть до кипения, кипятить 5 мин, разлить по банкам, закатать крышками.

Сок из кабачков с крыжовником

Кабачковый сок – 2 л, ягоды крыжовника – 2 кг, укроп (семена) – 1 ст. ложка.

Приготовление

Кабачки вымыть, ошпарить кипятком, отжать сок. Залить им ягоды крыжовника, нагреть до кипения и сразу же протереть через сито. Добавить семена укропа, довести до кипения. Кипящий сок разлить по банкам и закатать.

Сок из тыквы и облепихи

Тыквенный сок – 2,5 л, облепиховый сок – 0,5 л.

Приготовление

Тыкву вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры и семян, отжать сок. Из ягод облепихи отжать сок, смешать с тыквенным соком, довести до кипения, кипятить 5 мин, разлить по банкам и закатать.

Морковно-кабачковый сок с крыжовником

Морковный сок – 1 л, кабачковый сок – 1 л, крыжовник -1,2 кг, сахар – 200 г (можно без сахара)

Приготовление

Залить ягоды крыжовника частью кабачкового сока (0,5 л), нагреть до кипения и протереть через сито. Добавить морковный сок и оставшуюся часть кабачкового сока, сахар, нагреть смесь до кипения, кипятить 5 мин, разлить по банкам и закатать.

Морковно-томатный сок с майораном

Морковный сок – 1 л, томатный сок -1 л, яблочный сок -1 л, майоран – 3 веточки.

Приготовление

Свежие цветущие веточки майорана залить смесью морковного, томатного и яблочного соков, нагреть до кипения и кипятить 5 мин. Кипящую смесь вместе с веточками майорана разлить по банкам и закатать крышками.

Острый сок из томатов и кабачков

Томатный сок – 1 л, кабачковый сок – 1,5 л, свекольный сок – 0,5 л, перец горький – 1 стручок, соль – по вкусу.

Приготовление

Свежеприготовленные томатный, кабачковый и свекольный соки смешать, посолить, положить стручок острого горького перца; нагреть до кипения. Кипятить 5 мин, разлить по банкам, поместив туда же стручок перца, закатать крышками.

Сок из томатов, яблок и сладкого перца

Томатный сок – 1 л, яблочный сок – 1 л, сок сладкого перца -1 л, эстрагон – 3 веточки.

Приготовление

Соки смешать, нагреть до кипения, добавив веточки свежего эстрагона, кипятить 5 мин, разлить в банки (вместе с веточками эстрагона), закатать крышками.

Для приготовления сока из перца его следует вымыть, очистить от семян и семенной камеры, нарезать кусками и отжать с помощью соковыжималки.

Огуречный сок с мякотью

Огурцы – 3 кг, лимонная кислота – 5 г или сок 1 лимона.

Приготовление

Для приготовления огуречного сока с мякотью лучше использовать хорошо вызревшие или переросшие огурцы. Огурцы вымыть, натереть на терке или пропустить через мясорубку. Измельченную массу с выделившимся соком довести до кипения, растворив в ней предварительно лимонную кислоту. Кипящую массу разлить по банкам и закатать крышками.

Вместо лимонной кислоты можно использовать аскорбиновую, либо лимонный сок. На трехлитровую банку достаточно сока, отжатого из одного большого лимона.

Сок из кабачков с лимоном

Кабачковый сок – 3 л, лимон – 1 гит.

Приготовление

Кабачки и лимон вымыть, обдать кипятком. Из кабачков отжать сок. Лимон вместе с кожурой разрезать на мелкие кусочки, удалить семена, залить кабачковым соком. Смесь довес ти до кипения, кипятить 5 мин, разлить по банкам и закатать.

Морковно-яблочный сок

Яблочный сок – 2 л, морковный сок – 1 л, сахарный песок – 100 г (можно без сахара).

Приготовление

Яблоки и морковь вымыть, обдать кипятком, измельчить и отжать сок. Смешать соки, добавить сахар, нагреть до кипения, кипятить 5 мин, кипящим разлить по банкам, закатать крышками.

Огуречно-яблочный сок

Огурцы – 2 кг, яблочный сок – 1 л.

Приготовление

Свежеприготовленный огуречный сок перемешать со свежеотжатым яблочным соком, довести до кипения, разлить в прокипяченные стеклянные банки и закатать крышками.

Вместо яблочного можно использовать сок крыжовника либо сок белой смородины.

Томатно-яблочный сок с мякотью

Томаты (очень спелые) – 2 кг, яблочный сок – 1 л, свекольный сок – 200 г, соль – по вкусу.

Приготовление

Томаты вымыть, обдать кипятком, разрезать и протереть через сито. Протертую массу залить яблочным и свекольным соком, смесь нагреть до кипения и кипящей разлить в банки и закатать.

notes

Примечания

1

Расстойка теста - это процесс интенсивного брожения готовых тестовых заготовок перед выпечкой.